



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN7976	ImageGroup:	I3CN7978
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	བརྩེ་དུང། brtse dung /
Author:	to-be-supplied to-be-supplied
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a
Place:	n/a
Publisher:	n/a
Date:	n/a
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Ave, 5th Floor, Cambridge, Mass. 02138.

སྒྲོབ་རེ་

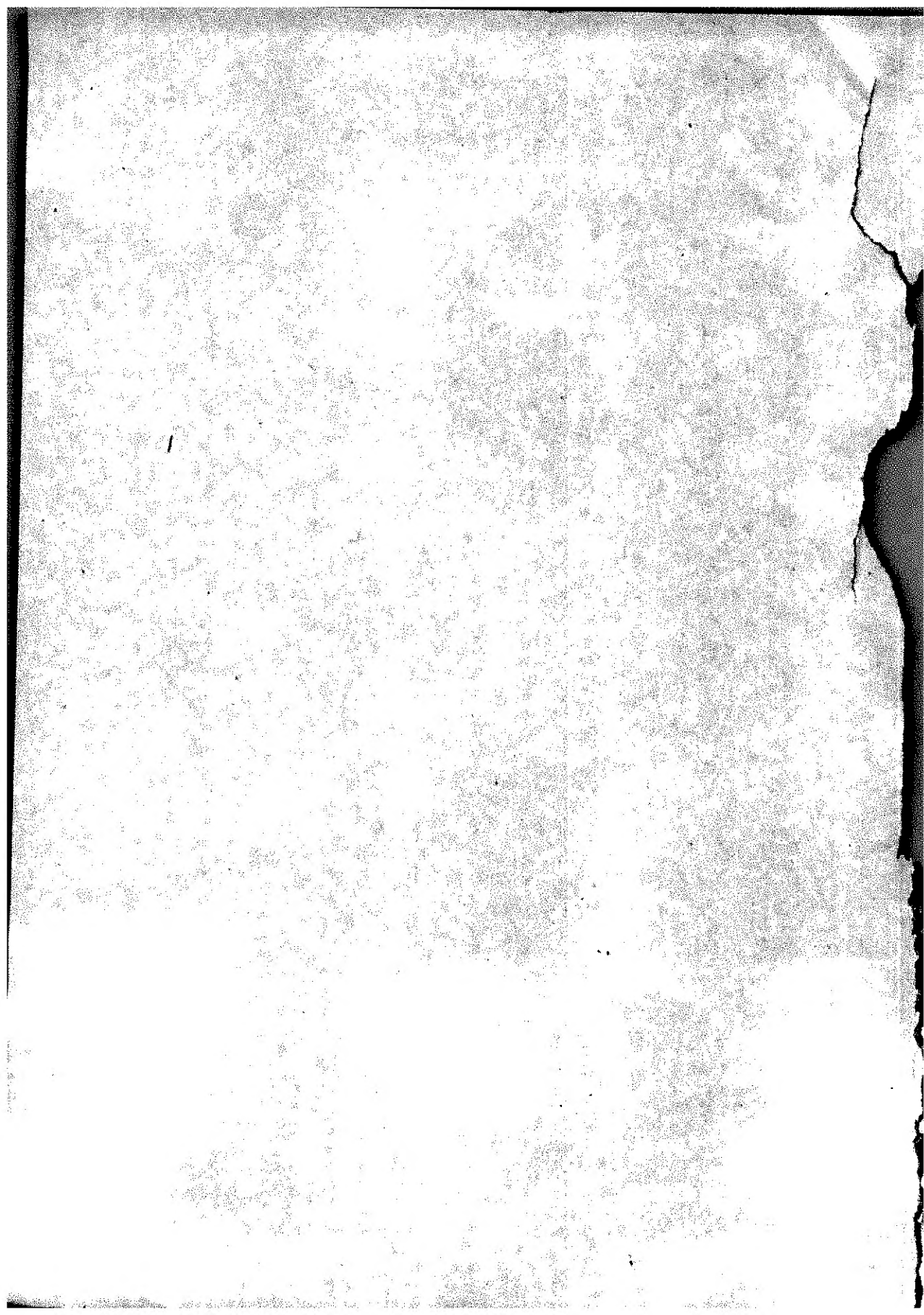
CAMPUS LOVE



བཅེ་དྲུང་།

- བཅེ་དྲུང་གི་རྒྱ་ལྗོངས།
- བཅེ་དྲུང་ལ་བརྒྱུད་པའི་ལྟ་ལུགས།
- མཛེས་ཉན་གྱི་འཛོད་སྒྲུལ།
- བཅེ་པ་མཚོན་པའི་རྒྱ་ཆུལ།
- སྒྲོབ་རེ་གསལ་འགྲུལ།

2014



འཕྲུལ་གྱི་ལྷ་དཔེ་མཛོེས་པ་དཔྱད་

སྒྲོབ་རིའི་བརྟེན་དུང་།

གཙོ་སྒྲིག་གཞུང་མོན་པ།

ཚུམ་སྒྲིག་པ། གཞུང་མོན་པ། གངས་རིའི་རྒྱལ་སྐྱེས་པ།

རང་དབང་ལྷ་མོ། གཤེད་མདའ་པ།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་སྐྱེས་པ། གངས་རིའི་རྒྱལ་སྐྱེས་པ།

གངས་རིའི་ཀུན་པན་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་།



སྤྱི་འདོན་ཐེངས་གཉིས་པ།

གཙོ་སྒྲིག་གཞུང་ལྷན་ཁང་།

ཚོམ་སྒྲིག་པ། གཞུང་ལྷན་ཁང་། གངས་རིའི་རྒྱལ་སྤྱུ་ལྷན་ཁང་།

རང་དབང་ལྷན་ཁང་། གཞུང་ལྷན་ཁང་།

ཁྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷན་ཁང་། གངས་རིའི་རྒྱལ་སྤྱུ་ལྷན་ཁང་།

འབྲེལ་གནས། གངས་རིའི་རྒྱལ་སྤྱུ་ལྷན་ཁང་།

རྩམ་འགྲེལ། གངས་རིའི་རྒྱལ་སྤྱུ་ལྷན་ཁང་།

ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱི་འདོན་དཔེ་ཁྱུང་།

དཔར་ཁང་། 成都市新苑印刷厂

འབྲེལ་གནས། 15910431377

འཕྲིན་ཁྱེགས། 2519901976@qq.com

རིན་པོ་འདུག་ 15 གློ་མ།

མདུན་ཤོག་རིམ་

སྒྲིག་བརྒྱན་《བསྐྱེད་ལྷན་ཁང་》ཡི་བརྒྱན་པ་པ།

དཀར་ཆག

目录

contents

བཅེ་དུང་གི་སྒྲིག་འཕྲུལ།

- | | |
|--|-------------------|
| 2 ངའི་མི་ཚོའི་ནང་གི་དགའ་འོགས་ཐོག་མ། | འབྲོག་བྱ་དགོས་བཟ། |
| 5 བཅེ་སེམས་ཁྱེད་ལ་གཏད་ནས་ཡུན་རིང་འགོར། | དུ་ནི་ཅོལ་རྒྱུ་ལ། |
| 7 རྒྱལ་སྤྱུ་ལྷན་ཁང་གི་བཅེ་དུང་། | དྲོ་རྒྱུ་ལ། |
| 15 སྒྲིག་པ། | གར་དབང་། |
| 21 བཅེ་སྒྲིག་ལྷན་ཁང་། | ཚོ་སྒྲིག་སྒྲིག་པ། |
| 29 སྒྲིག་ཚེན་པ་འབྲུག་མོ། | ཀར་ཐང་བ། |
| 44 བཅེ་དུང་གི་གཏམ་རྒྱུ་ལ། | བསེ་རྒྱུ་ལ། |
| 55 བཅེ་དུང་གི་གོད་ཆག | རིག་བྱེད་སྒྲུབ་པ། |

བཅེ་དུང་ལ་བརྒྱུད་བའི་ལྷན་ཁང་།

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| 64 བམ་ཉེས་ཡིན་པའི་བཅེ་དུང་གསུམ། | ཚོར་མ། |
| 67 རོགས་བཅེལ་ན་སྐད་ཆ་དང་མོར་ཤོད། | གཤོག་ནག |
| 69 ཡོད་ཆད་ཞེ་ལ་འཛིན་ཆག | གནམ་ལྷན་ཁང་། |
| 71 སེམས་ཚོར་དམར་གྱིས་མ། | ཁྱེགས་ཐིག |
| 72 སེམས་ཀྱི་ཐ་སྐད་དག | གདུ་འབྲུར། |

སྒྲིག་ཉེན་གྱི་འབོད་སྒྲུལ།

- | | |
|---|------------------|
| 74 ཞོ་བྱ་མའི་གཏམ་བཤད། | སྒྲིག་པ་ལྷན་ཁང་། |
| 77 བོད་ཀྱི་སྒྲིག་ཚེན་ཁག་གིས་རྒྱ་གཞུང་ལ་སྤྱུ་ལ་བའི་སྒྲིག་ཐོ། | |
| 80 རྒྱལ་བྱུང་ཆོང་ལ་གི་འབོད་ཅིག་བྱེད་པ། | རྫོང་པ། |

བཅེ་བ་མཚོན་པའི་སྒྱུ་རྩལ།

- 84 ག་ཅམ་སྒྱུ་ག་ན། མོ།
 85 གལ་ཏེ། ཟུང་གིས་ཁ་པར་བཏང་འོང་ཚོ། སྤྱན་པོ།
 86 ཟུང་དུས་ཤོག་བུའི་གནམ་ཁུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་། མོ་ག་རུ་ཤེས་རབ་དོ་མེ།
 87 མིང་མེད། རྫོ།
 88 གཅེར་བུར་བུད་པའི་ M.Z གཡུ་མིག་
 90 ང་འདི་ལྟར་བུད་མོང་ན། མར་བཟའ་སྒོ་སྒྲུ་ལ།

སྒྲོབ་རའི་གསལ་ར་འབྱུར།

- 93 སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞེས་པའི་ཁ་པར་མཉེན་ཆས།
 97 ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲོག་བརྒན་གསལ་ར་པལ་སྒྲན་ལེགས་འབྱུང་བྱུང་།
 99 བོད་ཀྱི་བུད་མེད་སྒྲོག་བརྒན་འབྲལ་ཁྲིད་པ་ཐོག་མ།
 100 སྒྲོབ་རའི་བཅེ་དུང་གི་འགན་འཁྲི་དང་དམིགས་ཡུལ།



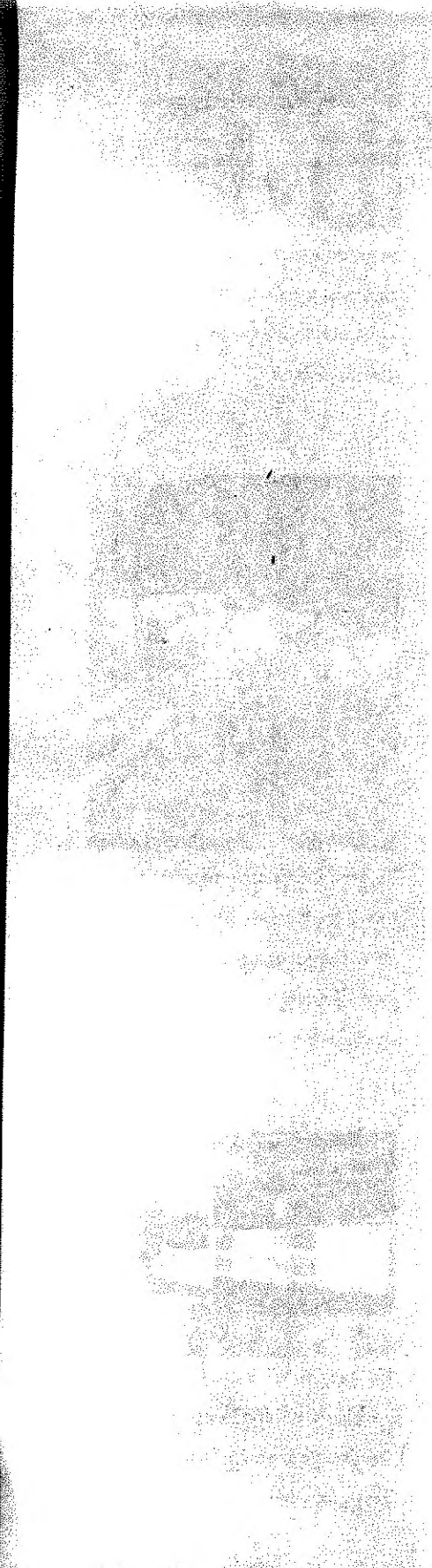
ཨ་སྒྲུང་ཡར་རྒྱས་ནས་འབྲལ་ཁྲིད་གནང་པའི་སྒྲོག་
 བརྒན་གསལ་ར་པ་བསོད་ལྷ་ཞེས་པ་དེ་རྒྱ་བདུན་པའི་
 རང་བོད་ཨ་མ་དོང་བ་རུ་པལ་སྒྲན་གྱི་ལས་ཀ་མཉུག་
 རྒྱུ་གས་ཡོད་པ་རེད་.....



བོད་ཀྱི་བུད་མེད་སྒྲོག་བརྒན་འབྲལ་ཁྲིད་པ་ཐོག་མ་
 བདུན་ཉེ་སྤྱིད་ཀྱི་བཅུ་མས་ཆོས་ལ་རྒྱ་ནག་གི་ཁུང་
 ཆིན་ན་གཞོན་སྒྲོག་བརྒན་སྒྱུ་རྩལ་དུས་ཆེན་ལྟེང་དུང་
 འདེམས་ཆོ་རྒྱུད་གི་བྱ་དགའ་དང་། ལུ་ལ་བྱུང་སྒྲོག་
 བརྒན་གཉིས་ཀྱི་བྱ་དགའ་ཐོབ་ཡོད་པ་རེད་.....



སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞེས་པའི་ཁ་པར་མཉེན་ཆས་འདི་ནི་ཀྱ་
 རྩ་དང་ཨན་ཏོ་མ་ལག་གཉི་ཀར་འཇུག་ཐུབ་པའི་བོད་
 ཡིག་རྩོམ་འབྲིའི་ལྷ་ཆས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། དྲ་
 ཐོག་སྒྲན་བྱེད་དཔེ་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་.....



[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]

ངའི་མི་ཚེ་ནང་གི་དགའ་རོགས་ཐོག་མ།

འཕྲོག་བྱ་དགོས་པ་ལ། མ་ཆུ།

དེ་ཡང་མེས་མ་ཅན་དེ་དེ་དཔང་ཅའི་ལམ་ན་གཉུག་གཤིས་སུ་ལྷང་པའི་ཆགས་གཏུང་གི་རྒྱུད་ནས་
 མོད་པོས་མི་མེས་མ་ཡང་ཡང་སྤྱང་པའི་པའི་ཕྱིན་གྱིས། རྩོན་གྱི་དུས་སུ་སྤྱེགས་རྒྱུད་པའི་ན་པའི་བྱང་ལྷང་
 པའི་གཏེན་མིག་གིས་རང་གི་ཕྱོད་པོར་འདྲོད་པ་སྤྱོད་ཕྱིར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་མེད་པའི་གཏུང་ལྷང་སྤྱེགས་གཅིག་
 པཅམས་ཤིང་། དུས་ད་ལྟ་ཡང་མོག་གཤེས་བཞིས་ཏེ་ནས་པའི་བཅོན་དོང་སྤྱང་མ་འན་གྱི་མི་དང་གཞུག་གི་
 འབྲེལ་བར་མི་ལྟ་བར་དམེ་ལུགས་མེད་པའི་སྤྱང་སྤྱེགས་ཀྱང་ཉིན་བཞིན་རེ་མང་ཡིན་པ་ལྟར། དམ་ཀྱང་ཆགས་
 པའི་དཔང་གིས་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྤྱང་འཆོང་མ་མེ་པའི་ཕྱང་མེད་དུ་མ་དང་སྤྱན་དུ་ཉལ་པོ་མང་ཅམ་བརྒྱུ་
 ཅིང་། ཁོ་ཅག་གི་སྤྱོད་མོའི་རྒྱུད་ལས་གིས་དམ་པོར་པཅིང་ས་ཏེ་རྩྭ་སྤྱན་གྱིས་འཁྱུ་པའི་བྱི་ཅམ་དང་།
 མཉེན་མོའི་མཆུ་འདབ་གྱིས་ལུས་པའི་རྩྭ་སྤྱང་སྤྱེགས་ཀྱི་དཔང་ཅ་བཅོ་པའི་བྱིན་རྒྱལ་ས། རྒྱགས་པའི་
 རྩོས་ལུས་གྱིས་བྱང་གདང་བཞིག་ཅར་རྩྭ་གྱིས་རེག་པའི་བདེ་ཆོད། ལུས་པོ་འཁྱུད་ཅིང་པོ་སྤྱོད་མེད་པ།
 མོ་འདེབས་ལ་མེན་མོས་བསྐྱུན་པ། སྤུས་པེར་ན་པའི་ལམ་དུ་གཤེད་ལུས་སྤྱོད་མེད་པའི་ཕྱིན་རྒྱལ་ས་
 ལས་ཆགས་མེད་གྱི་མིང་སྤྱོད་པ་མོགས་གྱི་འཇོན་མེད་བདེ་སྤྱང་གི་སྤྱོད་ལ་རོལ་བ་འང་མེད་ས་གཅིག་
 མིན། རོན་ཀྱང་། སྤན་ལ་བག་ཆགས་ཆེས་ཟབ་པ་དང་ཤིན་ཏུ་བརྟེན་པར་དགའ་བ་མི་པོ་པོ་བཅུ་གསུམ་རྟེན་
 བཅས་པའི་འབྲེག་ལུག་མ་སྟོང་ལ་རྟེན་པའི་མི་ཆེའི་ནང་གི་དགའ་རོགས་མོག་མ་དེ་དེ།

ཏག་ཏག་ང་པང་པོ་མེ་བཅུ་གསུམ་ཡིན་པའི་མེད་པོ་དགུན་པར། ཡན་གྱི་པ་ཡུལ་དུ་ཤིག་དུག་མཉི་མས་
 ཞི་དག་པ་ལ་དུང་མདོག་རྒྱ་པས་ཡུའ་ཤེས་པའི་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བབས་ཡིད། ཤེ་པའི་ནང་གི་ཁྱིམ་ཆང་
 མང་ཆེ་པས་རྒྱ་ས་གཞན་ནས་ལྷན་ཏེ་དགུན་པ་ཆོས་ཐབས་བྱས། དེད་ཆང་ཉི་མ་ཆུང་པོ་པོ་ལ་ཡུའ་དུལ་རུ་ཡུལ་
 * ཆོ་དང་ཁ་ཐག་མི་ཤིང་པའི་པདེ་ཐང་ཞིག་དུ་རྩྭ་རྩྭ་པ་ཆོས་པ་ཆོ་རྒྱུང་བཤིས། རྒྱ་སའི་པདག་པོ་ཆང་པ་

སྒྲིབ་པའི་བཅེ་རུང་།

གཅིག་ལ་ཁ་དོ་འཕྲད་མྱོང་ཞིང་། དེ་རུས་ཁོ་མོའི་རུམ་ན་སྒྲ་ལོ་ནག་འབྲིལ་ལེར་འདུག་པའི་བྱིས་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་
ཞིག་ཡོད་པ་དང་། གམ་རུ་བྱིས་པ་དེའི་ཨ་པ་ལོས་ཡིན་འདོད་པའི་འབྲོག་སྤྱག་སྒྲ་མཐོ་ཞིག་ཀྱང་འདུག ཁོ་
མོས་ང་ལ་ཅུང་མ་རིངས་པའི་རྒྱལ་བྱིས་ཆེས་མྱིར་བཏང་གི་འཆོམས་འདྲི་ཅིམ་ལས་སྒྲ་ལ་གཞན་བཤད་མ་
ལྟར་།

རུས་ཆོད་བྱིས་མི་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་ཅིང་མིས་རང་གི་འདོད་པ་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་པའི་ད་རྟ་བར། ང་ལ་ཁེ་གྲགས་
དང་རྒྱལ་འཆོས་བྱིས་མ་བརྒྱུད་པའི་མཛེས་སྤྱག་གི་མྱིར་བྱུན་ཡུག་ཅིག་ཡོད་པ་ནི། གཞེབ་ནང་གི་མི་མོར་བསྐྱོན་
པའི་གཏམ་རྒྱུད་བྱི་གསེར་ཐག་ཡིན་ལ། སེམས་བྱིན་རྒྱག་གི་འབྲིས་སྤྱ་ཡན་པའི་རང་དབང་གི་མྱིན་དགར་
སེལ་བུ་ཞིག་དང་མཆུངས།

ཁོ་མོ་ནི་མིག་རྒྱ་མང་བའི་བུ་མོ་ཞིག་སྟེ། བམ་རྒྱུན་པའི་ཕྱག་སྟེང་རུ་མགོ་ལོ་བསྟེན་ནས་རུ་བར་དགལ་
ཁོ་མོ་ནི་འཆར་ཡན་ཕུན་ཚོགས་ལྷན་པའི་འབྲོག་མོ་ཞིག་སྟེ། རུས་རྟག་ཏུ་འཆོ་བ་མི་ལམ་རུ་བརྩིས་འགྲོ། ཁོ་མོ་
ནི་ངའི་རྒྱུང་འདྲིས་རྟེ། ངས་མི་ཆོ་གཅིག་ལ་བརྟེན་པར་དགའ་བའི་རྒྱུང་འདྲིས་སོ།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༢ལོའི་ཟླ་༡ཆོས་ལཱ།

བཅེ་སེམས་ཁྱོད་ལ་གཏད་ནས་ཡུན་རིང་འགོ་ར།

རྒྱ་ཅི་ཙམ་ཆུང་།

དབྱར་གཞུང་གི་མེ་རྒྱ་བཞིན། ཁྱོད་རང་འཛོ་སྒྲིག་གིས་ལང་ཆོལ་མཆར་སྤྱད་པའི་མིག་ཟུང་
གི་མཐོང་ལམ་ལ་སྤྲོད་ཅན་གཅིག་བབས་པའི་ཉིན་དེར། འཛོ་སྤྲོད་དཔུས་ཀྱི་ཟབ་ས་ནས་མངོན་ཡོང་བའི་འདྲང་
བཅེ་ཁྱོད་ལ་ཕྱོགས་ཤིང། འདྲང་མཆོན་པའི་གཏིང་རུལ་ལ་བརྒྱས་པའི་སྤྲོད་མེད་ཀྱི་དུས་སེམས་དཔར་པོ།
ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུ་བག་གིས་མ་གོས་པའི་འཛུམ་མདངས་ལ་འབྱུང་འགོ་བཅུམས། ཉིན་དེ་ནས། ར་རང་གཞོན་དུས་
ཀྱི་ན་ཆོད་སྤོན་མོང་བ་ལྟ་བུའི་སྤོ་སྤོ་བས་ཤིག་གིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཉེ་སར་བཏུད་དེ་བཅེ་སེམས་ཀྱི་ཕྱི་ཐག་ཁྱོད་ལ་མི་
གཏད་ཀ་མེད་བྱུང།

མོ་སྒྲ་ཅི་གཅིང་པོ་བཞུར་བཞུར་ཀྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་བཞུད་པའི་དུས་ཆིགས་རེ་ན། འཛོ་སེམས་
པ་དགུན་གཞུང་གི་གང་རང་ཁྱོད་ཁེར་རྒྱུང་གིས་རྒྱ་ལ་ཆས་པ་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱབ་མདུན་ནས་དུས་སེམས་
ཀྱི་ན་ཐུག་ལྟ་བུའི་ཀྱིས་སྤོ་མ་རྒྱུ། རེ་བཞག་དང་དམིགས་འདུན་ལ་བརྒྱས་པའི་བཅེ་འདྲང་ཟབ་མོ་ཁྱོད་ཀྱི་
ལང་ཆོལ་དཔར་ཤར་བཏུན་ནས། མོ་སྒྲ་ཡུན་རིང་ཞིག་ལ་ཁྱོད་རང་སེམས་གཏིང་ལ་སྤོ་མ་ཞིང་མིག་ཟུང་གིས་
འཛོ་ས་ཡོད།

སྤྲོད་འཇགས་ཀྱི་སྤྲེ་ཆེན་པོ་འདི་ལྟ་གཉིས་ལ་དབང་བའི་བཅེ་རུ་གི་ལ་གཞས་མེན་མའི་ཅེད་ར་དེ་
ཡིན་ན་ཅི་མ་རུང། དབྱར་གཞུང་གི་དུས་ཆིགས་ལྡང་མདོག་གིས་ཤར་ཡོང་དུས། རས་ག་དུས་ཡིན་ན་མེར་ཆེན་
མེ་རྒྱ་གི་མཐོ་སྤྲོད་པམྱར་ལ་བརྒྱས་པའི་མགུལ་རྒྱན་སྤོར་སྤོར་ཞིག་ཁྱོད་ལ་ཆེད་དུ་སྤྲུལ་ཆོག ཡིན་ན་འདྲ།
ཁྱོད་ཀྱིས་སྤྲེ་ཆེན་པོ་འདི་ལྟོད་ལྟག་ནས་མེ་རྒྱ་གཞན་ཞིག་གི་མགུལ་རྒྱན་བཏགས་རྒྱུ། འཛོ་སྤྲོད་ལ་རྒྱ་བ་
དང་མིང་རྒྱུང་མ་གཡོང་བའི་མོ་སྒྲ་དེ་ཆོར་ང་ལ་མཆོན་ན་སེམས་པ་འདི་འབྲུག་པས་བཟུམས་པ་དང་མཆུང་ས།
ཡིན་ན་འདྲ། དུང་བ་དང་འདྲང་བཅེ་ནི་ལྟས་ཀྱང་ཀྱུ་རེ་ཅེད་མི་ལྟམ་པའི་རུས་རྒྱུ་ལ་ལྟག་ཅིང་ཆོར་ལྟགས་

ཀྱིས་བསྐྱབས་པའི་རྒྱུ་ལྟར་ཁོ་རྩ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས། དཔལ་ལྷན་གྱི་ལུང་འདིའི་ཁ་རུ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་
ཐངས་རེ་ལ་གཏུང་བ་དང་ན་རྩལ་ལག་པས་བསྐྱོར་ནས་ལུ་གཉིས་ལ་བརྟེན་བ་དུངས་མ་ཞིག་གི་ལས་འཕྲོལ་ད་
པའི་སྒྲོན་ལམ་ནས་ཡང་མཚམས་བཞག་མ་ཆོང་།

དེའི་གཡས་གཡོན་ན་འཇུག་པའི་གིས་ཚོས་པའི་དཀོན་མཆོད་མང་པོ་ཞིག་གི་འབྲུབ་སྒྲོན་མཆོད་རྟེན་མེད་
ནའང་། རྒྱུང་ལ་རྒྱུང་བ་དེས་དབང་གིས་དཔེ་དམར་རྒྱུད་གི་སེམས་པ་ག་རུས་ཡིན་ན་རྒྱུང་གི་མཁའ་དབྱིངས་
ནས་འཚོས་ཏེ། བརྟེན་བ་གཞན་ཞིག་ལ་ཡིད་སྒྲོན་དང་འཇུག་མང་དཔལ་གཞན་ཞིག་ལ་སྒྲུབ་བ་གཡེང་མ་ཆོང་།
རུས་ཏེ་གཏུ། རྒྱུང་གི་ལང་ཚོ་དེ་མཚར་སྒྲུག་གིས་ད་ལ་དབང་ཞིང་། རྒྱུང་གི་ལག་རྒྱུང་དེ་དོད་སའ་མེད་པ་
སྒྲེལ་ན་བསམ་པའི་རེ་བ་འདི་སྒྲུག་རྒྱུ་རྩ་བུའི་སྒྲོང་སེམས་དང་མིས་མ་ཚར་པའི་མི་ལམ་ཐན་ཐུན་ཞིག་ཡིན་
ནའང་ཐང་། གང་རྩར་རེ་སྒྲོན་དང་རྒྱུངས་སེམས་ཀྱི་ན་རྩལ་སྒྲིབ་པའི་བརྟེན་འདེད་གི་བཅན་ས་འདི་ནས་དས་རྒྱུང་
རང་སྒྲོས་གཏོང་མ་ཤོད་པར་མོ་སྒྲུ་མང་པོ་ཞིག་རེ་སྒྲོན་རྒྱུང་རྒྱུང་གིས་བསྐྱལ་ཏེ་མོ་སྒྲུ་བྲངས་མེད་ཅིག །

དཀོན་པའི་མཚམས་སྒྲིན་གྱི་རྒྱུང་རུ་གསེར་མདོག་གིས་ཚོས་པའི་མཚོ་ཁ་ན། ལུ་སེམ་མེར་ཆ་རུ་
བཞེདས་ཏེ་བསྐྱོད་པའི་རང་རྒྱུར་རྒྱུང་དེ་ར་དང་རྒྱུང་རང་ཡིན་ན་ཅི་མ་རུང་སྒྲུམ་པའི་རེ་སྒྲོན་གྱི་སྒྲུག་དང་།
དབྱར་གཞུང་རེ་སྒྲེབས་རུས་སྒྲུང་ལུག་ན་སེར་སྒྲུམ་མེར་བཞེད་པའི་གསེར་ཆེན་མེད་ཏེ་ག་གི་མཁའ་རྒྱུན་རྒྱུང་ལ་
སྒྲོན་པའི་ཉིན་མོ་དེ་ནས་ཞིག་ཡིན་ན་བསམ་པའི་རེ་སྒྲུག རྒྱུར་འོང་མེད་པའི་མོ་སྒྲུའི་རུས་ཆོགས་དང་འགྲོགས་
ནས་ར་རང་རྒྱུང་ཁོ་ནའི་ཆེད་རུ་འགྲོང་ཡོད།

ཕུ་བཅེ་སྐུ་བུ་ལུ་ལུ་བཅེ་དུང་།

རྟོ་རྟོ་རྟོ་རྟོ་

ལྟོ་ལྟོ་

མགོ་མ་གཟུགས་གི་སྐུ་ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་དུ། ཁྱིམ་མོ་དེར་ལས་བཟང་པོར་ལས་ནས་འཕྲད་དེ་ལུན་རིང་
 ལ་འཆོལ་ལྟོང་བའི་ལུ་མོ་མེ་རྟོག་གི་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་གཅིག་ལྟ་ལྟ་དང་རྩེས་ཀྱི་ཨང་གི་གསུམ་ནི་གཅིག་
 གཉིས་གསུམ་ཅན་གྱི་སྐྱེག་ཞིག་འབྲུར་མེད་ཀྱི་ཁ་པར་ནང་དུ་དོད་འདུག། མེ་རྟོག་གི་ཨང་གྲངས་ཀྱི་མཇུག་
 ༡༨འགྲིས་བསྐྱེད་པ་དེར་དབྱུང་ན། སྐྱེག་ལ་སྐུ་ལ་མ་གཏོང་བའམ་དེ་ནི་མགོ་འཛིན་རན་འདུག་ཞེས་འཕྲོད་
 སྐུ་མ་གཏོང་བཞིན་པ་དང་གཉིས་སྐུ་མ་མཆིས། དེ་ནི་སྤྱིང་གཏམ་ཡོད་ན་བཤད་པའི་གོ་སྐབས་བདེ་ཞིང་འདོད་
 པ་ཡོད་ན་ཡོངས་སྐུ་ཞུ་རན་པའི་སྐབས་ཤིག་ཏུ་ཐོན་འདུག་པ་ལས་དབང་གིས་ཀྱང་འཕྲོད་བཞིན་པ་ཆོར་ནས་
 འབྲུར་མེད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྱིང་གཏམ་དམར་པོ་དེ་དོ་རྒྱུ་མེ་རྟོག་ལ་འཆད་པའི་སེམས་ཐག་བཅད་དེ་མལ་
 ཁང་གི་ཕྱོགས་སྐུ་འདུར་གྱིན་འདུག། ལྟོང་ཤག་ཏུ་ཐོན་དུས་སྐྱོབ་སྐྱོགས་ལ་ལས་ལས་བྱ་འབྲི་བཞིན་པ་དང་། ལ་
 ལས་བརྟན་འཕྱིན་ལ་སྐྱུ་བཞིན་པ། ལ་ལས་ལ་བ་དང་ཀྱ་རེ་རེ་བཞིན་འདུག་ན་ཡང་། ད་རང་བྱ་འགུལ་དེ་
 གསུམ་གྱི་ནང་ནས་གང་ལ་འང་མ་ཞུགས་པར་མལ་ཁྲིའི་སྤྱིང་དུ་འཁེན་ཏེ་མེ་རྟོག་ལ་རྩི་རྩར་དག་འཇུག་དུང་
 རྩལ་བཤད་དགོས་རྩལ་ལ་བསམ་མཚོ་བཏང་ནས་བསྐྱད་པ་ཡིན། ཅུང་ཅམ་འགོར་རྩེས་སྐྱོབ་བྱའི་སྐྱོག་སྐྱོ་
 གཟིམས་པ་དང་སྐྱགས་རྒྱ་སྤྲད་ཀྱི་ལམ་ནས་“老师们，同学们，辛苦一天了，应该休息，
 愿你做个好梦，梦想成真。”དེ་རྩར་ཟེར་བ་དང་ད་དུང་གོ་རོལ་མིན་ན་དབྱིན་སྤྲད་ཀྱི་ལམ་ནས་
 ཀྱང་ཁམས་བདེ་ཞུ་གྱིན་འདུག། སྤྱི་དུག་གསུམ་རྩེས་དེ་དོས་གནས་རང་དབང་མེད་པར་འདར་གྱིན་འདུག།
 གྲང་བ་མིན་ཏེ་དབྱར་ཁ་ཞིག་རེད། དེས་ན་སེམས་གྲང་བ་ཡིན་ནམ། དེ་ཡང་མིན་དེ་སེམས་ལ་སྐྱོ་སྐྱོང་སྐྱེས་ནས་
 བཟོད་གྱིན་མེད། ལོ་.....དེ་དོས་གནས་བྱེད་བྱུང་། དེ་ནི་མེ་རྟོག་གིས་ཁ་ཡ་བྱེད་མིན་ལ་དོགས་པ་དང་། མོ་
 ལ་ཐོག་མར་ཅི་ཞིག་བཤད་དགོས་རྩལ་སེམས་སྐྱོ་དོགས་སྐྱོང་ཆེ་བའི་འཆར་སྐྱོ་ཏག་ཏག་གིས་ཁེངས་

འདུག་པས་རེད། ཡིན་ནའང་མགོ་མ་བཟུང་ན་རྒྱལ་ཁ་མི་ཐོབ་ཞེས་པའི་གཏན་ཆོག་ས་དོན་སྤྱིང་དང་ལྷན་པ་དེ་
ཡིད་ལ་བྱམ་བྱུང་བས། ཡང་བསྐྱར་རང་སེམས་ལ་ཡུར་བ་བདེ་བརྟེན་ཁ་པར་བྱུངས་ནས་མེ་རྟོག་ལ་སྤྱིང་གཏམ་
སྤྱིང་པའི་མགོ་བརྩམས། དེ་ནས་མེ་རྟོག་ལ་ཁ་པར་བཏང་པ་ཡིན་ལ་ཁོ་མོར་ཁ་པར་གཏོང་གྲུབས་སྤྱུང་བྱུངས་
སྤྱོད་མོ་ཞིག་ཀྱང་གྲགས་པར་བརྟེན་ན། ར་ལ་དངོས་གནས་རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ་ཞིན་པ་དང་འབྲུབ་ས། བདག་
གིས་ཀྱང་སྤྱུང་བྱུངས་དེ་ཐོན་ཐུན་རང་ལ་དམོ་བྱས་ནས་ལོན་བཞིན་དུས། སྤྱོད་པར་དུ་ཨོ་ཞེས་གདངས་དང་
རག་གི་སྤྱོད་ཤིང་འཇམ་པའི་གཞིས་བཟང་མ་གང་དེས་ཁ་གྲགས་པ་ན། དངོས་གནས་ཞུ་བྱས་དང་འཇོམ་མོ་
གཉིས་དུས་མཆོག་དཔྱིད་ཀ་འི་ཐང་ནས་ཐོག་མར་འཕྲད་དེ་ཡུང་བ་དེའི་དོགས་གཉིས་ནས་གཅིག་གིས་གཅིག་
ལ་དགའ་འཕོད་བྱེད་བཞིན་པའི་དང་རྒྱལ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། རིམ་བཞིན་བདག་གིས་ཁོ་མོ་ལ་མ་གསང་བྱུང་
མོའི་དང་དུ་མོ་ལ་ཁོར་གཉིས་ཀྱི་རིང་དུ་བྱེད་ཉིད་ལ་བཅངས་པའི་བརྟེན་པ་དང་། དགའ་རྒྱལ་དང་དུངས་རྒྱལ་
མང་པ་རིས་མེད་དུ་བཤད་པ། ལྷག་པར་དུངས་ཁྱོད་ལ་བཅངས་བཞི་ཆེ་འཕྲོས་ཀྱི་འདུན་པ་ཡིན་རྒྱལ་ལོགས་
མནའ་ཆོག་གིས་བདེན་དཔང་བྱས་མཐར། ལུ་མོ་ཡང་གཞུང་བྱང་དང་དཔྱོད་ཞེས་བསམ་སྤོད་དང་ལྷག་པར་དུ་
བརྟེན་དུ་གིས་སྤྱུག་པ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན། དས་མོ་ལ་བཤད་པའི་སྐད་ཆ་དག་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་རྒྱལ་དང་། ཆེས་
ཡིད་སྤོ་བ་ཞིག་ལ་མིག་ལྡར་མེ་རྟོག་ལ་སྤོ་བྲེས་དང་སེམས་འདྲེས་བྱེད་ལའི་དགའ་ཕྲོགས་མེད་རྒྱལ། ད་དུང་
མོས་བཤད་རྒྱུར་རོ་མ་ལས་དབང་ལ་རྒྱུ་འབྲས་གིག་ཡོད་ན་ཁྱོད་ནི་དཔེ་ལུན་རིང་ལ་རེ་སྤྱུག་བྱེད་ལུལ་གྱི་
སེམས་མཐུན་གྱི་དགའ་ཕྲོགས་ཡིན་པ། དེ་བས་དེ་རིང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤོ་དཀར་དཀར་དང་གཞུང་བྱང་བྱང་བྱས་ནས་
དེ་འདྲའི་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་པའི་སྐད་ཆ་དག་དང་། ལྷག་པར་དུ་མནའ་ཆོག་ལ་དི་དག་གིས་བདག་ནི་རང་
དབང་མེད་པར་ཁྱོད་ཀྱི་མིར་གྱུར་སྐྱོང་བས། དེ་རིང་ནས་བཟུང་མོའི་སེམས་ཀྱི་བདག་པོ་ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་བྱེད་
ཆོག་ལྷུ་ལོགས་མེ་རྟོག་གིས་སྤྱིང་གཏམ་རྟོག་པ་དེ་དང་ལ་གནད་བྱུང་། ལུ་མོ་མེ་རྟོག་གི་རག་གི་སྤྱོད་ཤིང་
འཇམ་ལ་ཐོན་འཐུན་རང་དུ་བརྟེན་པའི་དུང་གཏམ་དེ་ཆོ་སྤྱིང་པ་ན། བདག་ནི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཁང་བཟང་གང་དེའི་
ནང་ན་འཇུག་ཅིང་རོ་ལ་བཞིན་པའི་རྒྱལ་སྤྱུས་གང་དེར་སྤྱུལ་ནས་སྤྱུ་ཆང་གི་སྤྱུས་མོ་དེ་དེ་ནི་བདག་ཉིད་ཀྱི་
ཡིད་མཐུན་བྱམས་པར་ཉན་སྐྱོང་བར་ཡང་བསྐྱར་གསོལ་སྤོན་པཤམ་པར་སྤྲོ་ཐོན་བྱས་པ་ཡིན། ཉིན་དེ་ནས་
བཟུང་ར་ལ་ཡང་བརྟེན་དུ་གི་འདུན་མ་བཅོལ་སའི་བྱམས་པ་ཞིག་དང་། སྤྱིང་གཏམ་གྱི་ལུག་བརྟོལ་སའི་སྤྱིང་

སྐུ་ཅིག ད་རུང་དཔེ་སྟོན་དག་ལ་གསོན་པུགས་སྟེར་བའི་སྟོང་གསོན་པོ་ཞིག་ཀྱང་རྟེན་བྱུང་བས། དཔེ་བཅེ་
རུང་ལ་ཞེན་པའི་སྟོན་ཚུ་མ་ཚན་པ་འདི་གིས་པ་ཡིན། དག་པ་དག་པ་དག་པ་བའི་བུ་མོ་དེ་རིང་མཛེས། ། སྐྱོ་སྐྱོ་
བའི་དང་ནས་ཆེག་གསུམ་བྱིན། ། རུང་རུང་རུང་བའི་བྱམས་ཚུ་ལ་དེ་རིང་མཛོན། ། སྟོང་སྟོང་སྟོང་པའི་འཚོ་བ་ད་
ནས་རོལ། ། སྟོན་ཚུ་མ་འདི་ནི་དཔེ་མེས་སྐུང་གསོན་པོ་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་སྟོང་གཏམ་རྟོག་གཅིག་ཡིན་ལ། ལྷག་
པར་རུང་ག་པ་བའི་བུ་མོ་མེ་རྟོག་དང་དེད་གཉིས་ཐོག་མར་དག་པ་ལྟོགས་སུ་གྱུར་བའི་དན་རྟགས། དེ་བས་ན་
འཛིག་རྟེན་གྱི་སྟེ་པོ་གུན་གྱི་སྟུན་ལམ་རུ་དེད་གཉིས་ནི་ཆེས་བདེ་སྟོང་ལྷན་པའི་མཛེ་པ་མཚན་གྱི་བྱམས་པ་ཆ་
གཅིག་ཡིན་པ་མཚོན་བྱེད་ཀྱང་ཡིན། ཡིན་ནའང་སྐད་ཆ་ལ་ལ་དང་སྟོང་གཏམ་འག་པ་དེ་དངོས་སུ་འཆད་
དགོས་བྱུང་ཡང་། བུ་མོ་ལ་ཉམས་སྦྱང་དང་སྟོན་ཆད་བཅེ་རུང་དང་དག་པ་ལྟོགས་ཞེས་པའི་བླ་སྟོན་དེར་རོལ་
སྦྱང་བྱེད་མ་སྦྱང་བས། རྒྱ་རྒྱུ་གང་རུང་གི་དབང་གིས་དངོས་སུ་ཐུག་པའི་སྐུ་ལ་ལ་དེ་རྟེན་མ་བྱུང་། བོན་ཀྱང་
མཚམས་རེར་མེ་རྟོག་གིས་རང་གི་སྟོགས་མོ་བྱིད་ནས་ད་ཡོད་སར་ཡོད་ཅིས་བྱས་ཀྱང་། མེ་རྟོག་གི་སྟོགས་མོ་
དེའི་མོ་ལ་ཡོད་སྟོགས་མ་བྱས་པས། ལུན་རིང་ཞིག་ལ་པན་ཚུན་ལ་འབྲ་རེས་རེ་བསྐྱར་ནས་ཁ་པར་གྱི་ལམ་ནས་
འབྲེལ་བ་བྱས་པ་ཡིན། ༡༠༡༩ ། ༡༠༢༠ གྱི་མཚན་མོར་དཔེ་ལྟར་བསྐྱར་མེ་རྟོག་ལ་རྟུག་དགོས་ཚུ་ལ་
གྱི་རེ་བ་བྱས་པ་ཡིན་ལ། ད་རུང་སྐུ་རྟུགས་ཀྱིས་རེ་བ་བཏོན་པས་སང་ཉིན་ཐུག་རྒྱུ་འཁྱེད་ཆད་བྱས། སྟོན་
ཞོགས་པའི་ཉི་གཞོན་མེར་ལམ་ལམ་དང་དེ་ཆོའི་སྟོང་གྲུ་འཁྱེད་རིང་དོས་ལ་ཤར་བ་དང་། དེ་ཆོའི་སྟོང་ཤག་
ཆུང་ཆུང་དེའི་སྟོན་ཤར་སྟོགས་སུ་གཏད་ཡོད་པས། སྟོན་སྐུ་ལ་ཤར་མོ་དེའི་གསེང་ནས་ཀྱང་གསེར་སྟོང་དང་
འབྲ་བའི་ཤོད་ཐིག་སྟོན་མོ་ཞིག་མཛོན་འདུག ཡིན་ནའང་ཁོ་ཤོ་གཉིད་རྒྱུར་དག་པ་བས་མམ་སའི་ནད་རུ་འབྲེལ་ག་
རེ་བྱེད་ཞོར་སུ་མཚུང་རུ་གཉིད་ཅིས་བྱས་ཀྱང་། སྟོགས་པོ་རྟེན་མགྱིན་ཡོད་ནས་ད་ཡར་ལ་ཤོད་སང་དང་། ཟ་མ་
བྱུངས་ཡོད། ཟེར་བས་ཁོ་ཤོ་ལམ་སང་མམ་ལས་ལངས་ཏེ་བྱིམ་མཚེས་སྟོང་ཤག་རུ་སྟེ་ཐོ་ཟ་རུ་སོང་བ་ཡིན། ཟ་
མ་ཚོས་ཆར་སོང་དེ་ཉི་མདང་དགོང་ཁ་ཆད་བྱས་ཡོད་པས་རོ་ཞིག་བཀུས་ཏེ་དེད་གཉིས་གང་ནས་ཐུག་དགོས་
ཚུ་ལ་བསམ་སྟོན་བྱུང་བ་ཡིན། ཞིབ་འདྲད་གང་མང་བརྒྱུ་མཐུན་གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་ས་གནས་ནི་སྟོང་
མདོ་ཁམས་སྐད་རྟུག་གི་ཡ་གྲལ། ལུ་ལ་མདོ་སྐད་ཟལ་མོ་སྐད་གི་ནད་ཚུན་རྒྱལ་མོ་ཆ་པ་རིང་གི་ཉེ་གནས་མོ་མང་
གཙང་པོའི་འབྲོས་དང་འབྲོགས་ནས་འཕེལ་རྒྱས་འབྲོ་བ་ཞིན་པའི་འབར་ཁམས་ཤོར་བྱེད་གྱི་ཞིམ་ཟས་སྐད་གི་

གཡས་ཕྱོགས་ན་ཡོད་པའི་ཆུ་མྱིང་ཆུང་ཆུང་དེ་ནས་ཐུག་ཅིན་བྱས། དེ་ནས་ང་རང་གཅིག་ལུ་ཆུ་མྱིང་ཆུང་ཆུང་
 དེར་ཕྱོགས་ནས་སོ་མང་གཙང་པའི་བཟུང་ཆུན་དང་འཕྲོགས་ཏེ་ཆུ་འགམ་གྱི་ལན་ཀན་ལ་ལག་པས་རེག་ཅན་
 རེ་བྱེད་ཞོར་ཀར་ཐང་ལ་སོང་བ་ཡིན། ཆུ་མྱིང་དེར་སླེབས་དུས་ལལ་ཆེར་དུས་ཆོད་བཅུ་ལ་ཐོན་འདུག ངས་ནི་
 ཆུ་མྱིང་དེའི་ནང་གི་ཉེས་བཅས་ཀྱིས་སྤྱིང་བཟགས་ཡིན་པའི་ཁང་ཆུང་ཞིག་བདམས་ཏེ་མེ་རྟོག་ཡོང་བར་སྐྱུག་
 པ་ཡིན། ཅུང་ཅམ་ཞིག་ལ་ཆུ་ཚན་ཐོར་བ་གང་འཐུང་ཞོར་ཁེར་རྒྱུ་དུ་བཟུང་པ་ན། དངོས་གནས་ཡོད་ཆད་
 ཉོང་བ་ཉིད་དུ་སྒྲུབ་བྱུང་། ཆུ་མཚན་ཆུ་མྱིང་དེ་ནི་བཅེ་རུང་མྱིང་ཞིག་དང་འདྲ་བར་མཛེལ་མཐུན་གྱི་བྱམས་པ་
 ཆད་དང་ཆ་བྱས་ནས་ཕན་ཚུན་ལ་བྱམས་བྱམས་དང་འཆར་ཡན་ལྟན་པའི་རང་བཅེ་རུང་གི་ཞིང་ཁམས་ན་ཉུལ་
 བྱིན་འདུག ཐོན་ཏེ་ང་ནི་ཁེར་རྒྱུ་དུ་འདུག་ཆུ་ཅུང་ཅམ་དོགས་མི་བདེ་བས། མེ་རྟོག་ལ་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ངས་
 སྐྱུག་ནས་ཐུག་པའི་འཕྲོར་ཆུལ་བཤད་ན་ཡང་། སྒོ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་མེ་རྟོག་གིས་སྤང་ལ་ཉུལ་དགོས་
 ཆུལ་དང་ཕྱོགས་མོ་གང་དེའི་ཁོ་མོ་ལ་ཡོང་ཕྱོགས་མི་བྱེད་ཆུལ་སོགས་མི་སེམས་གསོད་བྱེད་གྱི་འཛིན་སྒྲུབ་འཛིན་
 མེད་ཅིག་བཤད་བྱུང་། ཡིན་ནའང་ཁོ་ཁོས་ཤུ་ཆུགས་ཀྱིས་སྐྱུག་དགོས་ཆུལ་བཤད་ནས་ཁ་པར་སྒོ་བརྒྱུད་པ་
 ཡིན། ཐོན་ཀྱང་ཆུ་ཆུན་གང་རུང་གི་དབང་གིས་ཉིན་མོ་དེར་གཏན་དུ་ཐུག་ཐབས་བྲལ་སོང་། དག་འཕྲོ་ཆུགས་
 སྤང་ནི་འཛོལ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཡིན་པ་བདེན་ཏེ། སྐར་མ་འགའ་ཡི་ཐོན་ལ་ང་ནི་ཉོང་བསམ་གྱི་འཛིག་རྟོན་དུ་བདེ་
 བྱེད་གྱི་འཛིན་མངའ་ས་ཞིག་སེ་སྤྱིང་སྐྱུག་གི་བྱམས་པར་སྐྱུག་ནས་བཟུང་ན་འདང་། བསམ་ལུས་ལས་འདས་པ་
 ཞིག་ལ་གཡལ་དག་པའི་མཁའ་དབྱིངས་ན་འཁྲུག་ཅལ་དོམ་བཞིན་པའི་ཁུ་བྲུག་ལ་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་ཕྱོགས་
 ལུ་འཛིན་མོ་མ་ཡོང་བས། ཁུ་བྲུག་གི་གཤོག་ཅལ་ཀྱང་རེ་ཞན་དུ་སོང་བ་དང་ཁུ་སེམ་མེར་བྲག་སེམ་དེར་ལྷུང་བ་
 རི་ཆེས་སྒོ་ལུང་བ་ཞིག་རེད་ཨང་། སྐབས་དེར་བདག་གིས་ཡིད་ལ་ངམ་ངམ་ལྟགས་ཀྱིས་གཞས་པ་གཏུགས་
 དཀར་ལག་གིས་འཁྱར་སྒྱུར་བའི་སྤྱིང་གི་ལུ་ཚོ་ཞེས་པ་དེ་དྲན་པས། སེམས་ལུ་རུ་མ་དགོང་གི་བཅེ་རུང་སྤྱང་
 མེད་ཅིག་བཅངས་ཏེ་གངས་དམའ་མོའི་རང་སེམས་པ་སོང་བའི་ལུ་མོ། སེམས་གཙོང་གཙང་བའི་ལུ་མོ། ཆོ་
 གང་གཏན་ཕྱོགས་ཨེ་ཡོང་། ཡིད་གྱི་རྒྱར་ལ་མེད་ཀྱང་། ལན་གཅིག་འཕྲོགས་པའི་བཅེ་རུང་། ལུས་པའི་རྒྱུ་ལ་
 ཐུག་སོང་། ཉིན་མོའི་རེ་བ་བྱེད་ཡིན། མཚན་མོའི་མི་ལམ་བྱེད་ཡིན། དུན་པའི་སྒོ་མོ་བརྒྱུད་ཀྱང་། སྐྱུན་གྱི་
 གཞིགས་ཕྱོགས་དྲན་བྱུང་། སེམས་པ་སོང་བའི་ལུ་མོ། སེམས་གཙོང་གཙང་བའི་ལུ་མོ། ལུས་དང་གཏུང་མ་

གཤིབ་པ་དང་། རྩོན་པ་སྒྲིལ་ལས་འཕྲོ་མེད་ཀྱང་། བསྐལ་བ་སྤྲོད་གི་བྱམ་ཤིང་། རྒྱུ་འཁྲིལ་སྤྲོད་གི་ཆོར་མ། རྩོད་
 རང་སྤྲོད་ཅིང་བདེ་བའི། རྩོན་པ་མ་སྤྲོད་ནས་བཏབ་ཡོད། ། ཞེས་སྐབས་དེའི་ཆོར་བ་སྤྲོད་པ་དང་འཕྲོགས་
 རས་གི་ཤུབས་དེའི་ནང་ན་རྒྱུན་དུ་ལེགས་པའི་སྤྱི་གྲོ་སྤོ་པོར་དར་ཅིག་ལྟར་དེ་ཤག་སྒྲ་དང་བཅས་སྤྱི་རྒྱུན་གྱིས་
 གཤིག་པའི་ཤུབས་ལས་ལུང་དེ་གཤུལ་ལ་ལུགས་འདོད་སྤྱེས་ན་ཡང་། སྤྱི་རྒྱུན་གྱིས་ལུགས་པའི་གི་ཤུབས་ལ་
 འུགས་ཤུགས་ཆེ་བྲགས་པས་རལ་གི་དེ་གཏན་དུ་བཟུང་བའམ་བྲལ་སོང་། དེ་བས་ལུགས་ལ་སྤྲོད་མེད་ཀྱི་
 བཅེ་བ་དང་། འཛད་མེད་ཀྱི་རུང་བ། འཁྱར་མེད་ཀྱི་གཏན་ཆེགས་ཡོད་ཀྱིར། ཅམ་ཞིག་ལ་དུས་མཆོག་དཔྱིད་ཀ་
 ཡོང་བར་སྤྱུག་ནས་ཡང་བསྐྱར་འཛོལ་མོ་དང་སྤྱན་འཛོལ་ཡོང་བར་ཡིད་ཆེས་དང་སྤོབས་པ་ཆེན་པོའི་དང་
 མོན་ལུལ་དུ་ལེབས་སོང་། ༢༠༡༣ ན ༢༠ ཉིན་ལ་ཉོར་རྒྱུ་གྱིས་འབར་ཁམས་ནས། སྤང་ཆ། དེ་ལྟར་སྒྲོ་རྩོ་
 འགའ་ཡི་རིང་ལ་མེ་ཏོག་དང་འབྲེལ་བ་བཅད་པ་ཡིན་ན་ཡང་། སེམས་ནས་ནམ་ཡང་པོར་དུ་མེད་པའི་ཉོར་
 མཆོག་གང་ཞིག་དུ་སྤང་བས་སྤྱི་ཆེག་དང་སྤྱི་ཆེག་གི་སྤྱོད་པ་མི་མཐུན་པའི་དཔེ་ཆོར་ཙམ་ལ་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་
 སྤྲོད་པོ་ཡང་གང་ལ་གང་འཆོལ་ཞིག་གནང་བྱུང་། རྒྱ་མཆོན་དེའི་ཕྱིར་ན་དང་མེ་ཏོག་གཉིས་ལ་གནས་སྐབས་
 ལུ་སྤྲོད་གཏམ་གྱི་མཆོད་མེ་སྤོན་པའི་སྤྱེགས་ལུ་ཞིག་དང་མཛའ་མཐུན་གྱི་ལག་དང་འབྲེལ་པའི་ཟམ་པ་ཞིག་
 མེད་མོད། ཐོན་ཀྱང་ད་ཆེས་མ་མཐའ་ཡང་དགའ་བའི་ལས་དབང་ལ་སྤྲོད་བསམ་གྱི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་ལྟེ་དཔེ་སྤྱི་
 ཅལ་གྱི་མཛེས་མའི་འཛུལ་ཤོད་ན་བཤོ་བྱེད་གི་གསེར་གྱི་ཐང་མ་གང་ཞིག་ཤར་པོར་བས་དག་མའི་བཅེ་རུ་ལ་
 གཞི་ནས་རྒྱུན་འཁྱོངས་མི་བྱེད་ཀ་མེད་བྱུང་། མེ་ཏོག་དང་འབྲེལ་བ་ཆད་ནས་སྒྲོ་རྩོ་གཉིས་སྤྱུག་གི་རིང་ལ་
 བདག་གིས་མེ་ཏོག་ལ་བྱིས་པའི་དུང་ཙམ་ཐོར་བུ་ལ་སེམས་ལུ་བྱ་རིལ་མ། ། དང་ལས་དབང་ཆད་པའི་
 ལེགས་སྤྱེས། ། བཅེ་རུ་གི་རེ་འཕོད། ། འཕྱར་མོ་ལྷུག། རྩོད་སྤྱུག་མོ་སྤྱི་རྩོད་རྩོད་ཆེ་མ། ། ཀམ་དང་འཕྲིན། །
 སེགས་དང་བྱམ་གཏུང་གི་སྤྱུག་ཙམ་ལ་སྤྱིར་བྱམ་གྱི་མི་ལམ། ། སེགས་དགའ་སྤྱོ་ཆགས་སྤང་གིས་ལུབ་པའི་
 འཛོ་བ་དངོས་དང་བཅེ་བ་དངོས་ཤོག་ལུ་ལབ་པ་ལགས། སྤྱི་མོ་ ༢༠༡༣ ཟླ ༡༠ ཆོས་ ༢༠ ཉིན་གྱི་མཆོན་
 མོར་བཤོ་བྱེད་བྱ་འགུལ་ཞིག་སྤྱེལ་བ་དང་སྤྱོད་སྤྱོགས་སྤོབ་པའི་བཅེ་རུ་ཞེས་པ་དེ་རེད། མདོ་འཛོན་པའི་གྲ་
 སྤྱིག་སྤྱན་པའི་དང་བཅེ་དང་དུང་གཉིས་ཁ་ཁར་བཀར་ནས་འབྲེལ་བ་བརྒྱབ་པ་དང་སྤྱུགས་བཅེ་རུ་ཞེས་པའི་
 ཆེག་སྤོགས་དེ་གཉིས་མི་སྤོད་ཁོ་དང་བདེ་སྤྱིད་སྤྱན་པ་ཞིག་ཡིན་རའམ་བཤད་རྩིས་སྤོབ་སྤོགས་ཡོངས་ལ་རྩི་

བཞིག་གི་ཚུལ་དུ་སྒྲིབ་རེ་བཅེ་དུང་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་འཆད་པར་བྱ་ཟེར་ཞོར་ངོ་མཁའ་དང་ཀྱང་དམར་
པོར་གྱུར་སོང་། སྐབས་དེར་སྒྲིབ་སྒྲོགས་པོ་མེ་མེད་པར་ངོ་གདོང་དམར་པོར་གྱུར་བ་དང་སྒྲིབ་ཁང་དེ་ནི་ལུ་
མེད་དཔེན་པའི་རི་ལུང་ཞིག་དང་འདྲ་བར་འཇམ་བུང་བུང་དུ་སྒྲིབ་། ཡིན་ནའང་སྤྱིད་སྒྲོབས་ཅན་གྱི་ཐང་དཀར་
ནི་ནམ་ཡང་ཐང་དཀར་ཆོད་པོ་ཡིན་པས་མཁའ་དབྱིངས་ནས་འཕུར་ཡོང་སྟེ་དཔེན་གནས་དེའི་སྤྱིད་འཇགས་
གྱི་ནམ་པ་དཀྲོགས་པ་དང་། རིམ་བཞིན་བྱ་གྲག་དང་བྱ་ལུ་ཆུང་སྐབས་ཀྱང་རང་རང་ས་ནས་གཤོག་ཆུལ་ངོས་
པར་བྱེལ་བྱུང་། དེ་ནི་བྱ་འགལ་དངོས་ལ་ཞུགས་སོང་། བར་སྒྲོགས་གྱི་འདུད་ལྷན་ཅན་དེའི་མིང་ལ་བཀྲ་ཤིས་
ཟེར། ཞོས་བཤད་ན་བཅེ་དུང་ནི་སྒྲིབ་སྒྲོབ་ལ་གཤམ་དང་བར་ཆད་བཅེ་བྱེད་གྱི་བསྐྱེད་པོ་དང་གཤམ་མ་ནག་
པོ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་སྐབས་ལྷ་ཚུགས་གྱིས་བཤད་པ་ལ། ཞོ་ཤོ་གཞི་ནས་འཐད་པ་མ་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་ཡང་སྤྱི་
རང་ཉིད་ལ་བསྐྱེད་མེད་གྱི་བཅེ་བ་དྲོན་མོ་བཅོལ་སའི་བྱ་མས་པ་ཞིག་ཡོད་པས་སོ། ། སྤྱིར་ཞོ་ཤོའི་གཏམ་བཤད་
བྱེད་དགོས་ཆེ་ཆེས་དཀའ་ས་ནི་མི་མང་ཆོགས་སར་སྐད་ཆ་འབྱོན་པོ་ཞིག་བཤད་རྒྱ་དེ་རེད། ཡིན་ནའང་དེ་
རིང་གི་བཞོད་བྱ་བཅེ་དུང་ཡིན་ཕྱིན་བཅེ་དུང་ལ་ཉམས་སྦྱོང་དང་བརྒྱུད་རིམ་སྐབས་དེས་གཏན་ཞིག་དང་སྤྱིད་
མེད་གྱི་བཅེ་འདྲང་ཡོད་ན་རང་ཉིད་གྱིས་རང་ཉིད་ཆོད་མར་བསྐྱུང་ནས་ལམ་གྱང་ཐལ་བྲགས་རྒྱ་མི་འདུག་
སྐབས་སྒྲིབ་སྒྲོགས་བཀྲ་ཤིས་ལ་གཞི་ནས་སྤྱོད་ལན་བསྐྱུད་པ་ཡིན། དྲང་མོར་བཤད་ན་སྒྲིབ་སྒྲོགས་ཡོངས་
གྱི་མཐུན་ནས་མ་བཅོས་སྤྱད་མེད་གྱི་བཅེ་བ་དག་མ་ཞིག་ཡོད་ཟེར་སོང་མཁན་ཡང་ད་དང་ཐང་ལྷག་གཉིས་
ལས་མི་འདུག། སྤྱིར་དེ་ཆོའི་འཛིན་གྲུར་མཚོན་ན་དག་འགྲོགས་བསྐྱེགས་འདུག་མཁན་ནི་འག་འཁྱེད་ཡོད་མོད་
རྒྱ་ཁྱེན་གང་རུང་གི་དབང་གིས་ཁས་ལེན་བྱེད་མཁན་མ་བྱུང་། ཐང་ལྷག་ནི་དེ་ཡི་སྒྲོ་གཏད་རིན་ཡོད་སའི་
སྒྲོགས་མཚོག་བཟང་ཤོས་ཏེ་ཡིན་ལ། ད་དང་འདྲ་བར་རྒྱན་པར་རང་གི་རུས་རྒྱུད་ངོམ་པར་ཉ་ཅད་དག་འབས་
མཚམས་རེར་ངས་དེ་ནི་ཉོར་དང་སྤྱིང་ལས་ཆད་པའི་སྐས་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་དང་ཞོས་ཡང་ཆོ་བ་དུག་གི་དཔོན་
ཆེན་དུག་གི་ཡ་གྲལ་ཡིན་ཚུལ་དང་ཞོ་རང་ནི་ཐང་སྤྱང་ཆོད་གི་སྤྱི་ཆོག་སྐུལ་པ་ཡིན་ཚུལ་སྐབས་ལམ་དང་ཀྱང་ཀྱང་
འདྲེས་མ་བཤད་རྒྱ་ནི་དེད་གཉིས་གྱི་གཅིག་མཐུན་གྱི་དག་འགྲོགས་སུ་ཟེར། དྲང་མོ་བཤད་ན་མི་མང་པོ་དེ་འདྲ་
ཞིག་གི་སྤྱན་ནས་ང་ལ་བཅེ་དུང་དག་མ་ཞིག་ཡོད་ཟེར་རྒྱ་དཀའ་མོ་ཞིག་གྱང་ཡིན་པ་སུ་ཡིས་གྱང་རྟོགས་དེས་
རེད། ཡིན་ནའང་སུ་ཞིག་ལ་སྒྲོ་སེམས་ཤོར་བ་དག་མ་ཡིན་ན། སུ་ཞིག་ལ་བཅེ་བ་བཅངས་བ་ནམ་དག་ཡིན་ན།

དེ་འདྲའི་དམ་བཅའ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ལ་གདོང་གཏུག་བྱེད་རྒྱ་ནི་དེས་པར་རུ་བརྒྱུད་དགོས་པའི་ལམ་ལུ་ཞིག་
ཡིན་པ་སྒྲོས་མ་དགོས། གྲོགས་བཟུ་གིས་ཀྱིས་བྱི་བ་དེར་སྒྲོ་བ་གྲོགས་མང་པོ་གཡེལ་འདུག་པའི་སྐབས་དེར་ང་
ལ་ལན་གྲོག་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་རྒྱག་ལ་ངས་པའི་རྟ་ཚོ་ད་ཅིག་དང་འདྲ་བས་ཤོ་མོ་སྟེ་མེ་རྟོག་ཡང་ཡང་མིག་
ལམ་རུ་འཆར་བར་བཅོན་བཞིན་བཤད་ལ་མ་བཤད་པའི་སྐབས་དེར་གྲོགས་མང་ལུག་གིས་མཐུན་ཅིག་གི་
སྟེང་ལ་རུ་རྒྱུར་ཀྱིས་ཐེངས་གཅིག་བརྒྱབ་ནས་ང་ལ་བཅེ་རུ་དག་མ་ཞིག་དང་དགའ་ལུ་འོ་མ་ཞིག་ཡོད་ཟེར་
བཞིན་ངའི་གདོང་ལ་རྟ་ཅམ་བྱས། ངས་ཀྱང་མེ་རྟོག་སེམས་སུ་བཅངས་ནས་ང་ལ་ཡོད་པའི་རྟ་མེད་ཀྱི་བཅེ་
བཡིན་པ་དང་ང་ལ་གནད་བ་ཡང་རུང་བ་རྣམ་དག་ཞིག་ཡིན་པ་བདེན་དབང་བྱེད་ཐུབ་ཞེས་བཤད་རྗེས་སྒྲོ་བ་
གྲོགས་ཡོངས་ཀྱིས་ང་དང་མང་ལུག་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ལ་བརྟ་ཅམ་བྱེད་པ་ལས་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་རུ་ཁྱུར་མོང་
བ་དང་ལུགས་ལ་ལས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བ་དང་ལ་ལས་ཐལ་མོ་བདེབས་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱ་འགུལ་མཐུག་བསྟུ་
བར་རྟ་གོན་བྱས། མཚན་མོར་སྟོང་ཤག་རུ་བོན་རུས་མལ་གྲོགས་འགའ་རེས་འཁྱུར་མེད་ཀྱི་ཕྱོགས་ལ་ལངས་
ཚུལ་དང་ལ་ལས་འོ་མ་འཁྱུར་མེད་ལ་སྐད་ཆའི་སྒྲུ་རལ་འགྲིག་ཚུལ་སོགས་གང་ལྟར་དོ་རུབ་ཀྱི་སྐད་ཆ་ལ་རྒྱབ་
སྒྱུར་དང་དགའ་བསུ་བྱེད་མཁན་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་འདུག་པས་སྐབས་དེར་ངའི་སེམས་ལ་བཀའ་བྱིན་ཞུ་
ལུ་གཅིག་སྟེ་མེར་འཆར་ཡོད་སྟེ་དེ་ནི་དོ་རུབ་ང་ལ་སྐད་ཆའི་སྟོང་བོ་སྒྲོ་བ་མཁན་སེམས་ཕུ་བྱ་རིལ་མ་མེ་རྟོག་
རེད། དེའི་ཕྱིར་མེ་རྟོག་ནི་ངའི་ལས་མཐུན་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་ཆེ་གཅིག་གི་རྒྱལ་ལ་ཡིན་པ་བདེན་རུ་བརྟག་ནས་
ངའི་མ་འོངས་བའི་འཆོ་བ་ལ་མངར་ཁ་སྒྲིན་པར་ཡིད་ཆེས་ཆེ་ཕྱིར་མེ་རྟོག་ལ་ཆ་མེད་མ་ཡིན་པའི་ཆ་མེད་ནས་
ཡང་བསྐྱར་འོ་ཤེས་བསྒྲིགས་པ་དང་སྟོང་གཏམ་སྟེང་བའི་མགོ་བརྒྱུད་། དགའ་བྲགས་པ་དང་རུང་བྲགས་པར་
གཟི་བཞིན་དང་དབང་ཐང་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་པ་ངས་ནི་དངོས་གནས་ད་ཐེངས་རྟོགས་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་
མཚན་མེ་དེར་ང་དང་བྱམས་པ་གཉིས་ཀྱིས་བཅེ་རུ་གི་སྒྲུབས་ཀ་རལ་པོར་རྟ་པས་ཆོམ་བཞིན་ཡོད་པས།
ཕན་ཚུན་ཀྱི་དྲན་གདུང་དང་མ་འོངས་ཀྱི་མཐུན་ལམ་སོགས་སྟེང་གིན་ཡོད་མོད། ཡིན་ནའང་བདག་གིས་སེམས་
སྒྲུ་ཤར་བ་དག་དག་ལས་མི་འཁྲོལ་བར་མ་ཟད་ཡིག་ཐོག་རུ་ཕབ་རྒྱ་ཡང་དགའ་ལས་ཁག་པོ་བྱུང་། མ་གཞིར་
ཁྱིམ་བུར་གི་ལུང་མེད་ཀྱི་རིགས་ཏེ་སྒྲོ་བ་མ་དང་ཁྱོད་གསེབ་ལུ་མོ། ལས་བྱེད་པ། ཞོར་ལས་པ་སོགས་གང་ཡིན་
ཡང་ཁ་ལག་བཤད་རྒྱ་དང་ལ་རོལ་པ་འགུག་རུ་འཐུག་རྒྱ་ནི་དེ་འདྲ་དག་འཕོ་ཞིག་མིན་ནའང་། ཡིད་མཐུན་

སྒྲོལ་པའི་བཅེ་རུང་།

བྱམས་པར་དངོས་གནས་ཅི་ཞིག་བཤད་དགོས་པ་འད་ཤེས་མ་སོང་། བོན་གྱང་བྱ་བ་འགའ་ཤེས་སྟོང་སྟོང་བས་མ་
བསྐྱེད་ན་པམ་ཁ་ཉོ་བ་ཡང་ཁྲིག་ཁྲིག་མེད་པས། དངོས་གནས་ཁབ་ལ་སྤྱད་པ་བརྒྱས་པ་ཅི་བཞིན་བབྱས་
བཞུགས་ངང་སྟོང་གཏམ་བཤད་པ་ཡིན། ༢༠༡༣:༡༠:༢༤ཉིན་ལ་ཉོར་རྒྱལ་གྱིས་འབར་ཁམས་ནས།

སྒྲོ་པ་མ།

གར་དབང་།

སྒྲོ་པ་མ་ཞེས་པའི་མིང་འདི་ནི་རང་དཔེ་པོད་ཁུལ་དུ་ས་ཁུལ་དོ་ཁུལ་དུ་སོང་བའི་མིང་ཞིག་ལྟེ། ཉོང་
མངའ་རིས་ནས་སྤྲད་མདོ་ཁམས་པར་མིང་ལ་སྒྲོ་པ་མ་ཟེར་བའི་ལུ་མོ་བཟང་གསལ་མི་ཡངས་པ་ཞིག་ཡོད་དེས།
དེ་བས་མི་རིགས་གཞན་པ་དང་རྒྱལ་ཁབ་གཞན་པའི་མི་རྒྱལ་གྱིས་སྤྲད་པོད་པའི་ལུ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཆོ་
“སྤྲད་གྱི་མིང་ལ་སྒྲོ་པ་མ་ཟེར་རམ་”ཞེས་འདྲི་བྱིད་པ་དང་། ངའི་པ་ལུ་མ་ན་ཡང་མིང་ལ་སྒྲོ་པ་མ་ཟེར་བའི་ལུ་མོ་
ཤིན་ཏུ་མང་། ལྷག་པོ་རྒྱ་ཆ་ཅན་གྱི་ཨ་ཅེ་སྒྲོ་པ་མ། ལག་ཏུ་སྤྲད་དུག་ཐོགས་པའི་སྤྲད་མོ་སྒྲོ་པ་མ། རང་མ་ཁང་
དང་ཆང་ཁང་ན་འཕྱོ་བའི་སྒྲོ་པ་མ། ཡངས་པའི་རྒྱ་ཁང་ན་ལུག་ཁུ་འཕྱོ་བའི་ལུག་རྒྱ་སྒྲོ་པ་མ། སྒྲོ་བ་སྤྲིང་
ན་ཤེས་བྱར་བཅོན་པའི་སྒྲོ་པ་མ་སྒྲོ་པ་མ།

-15-

མདང་དཔོན་ང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་མཁན་གྱི་ལུ་མོ་དཔེ་མིང་ལ་འདྲ་སྒྲོ་པ་མ་ཟེར། ང་དང་འབྲེལ་བ་དམ་
ཟབ་ཡོད་པའི་སྒྲོ་པ་མ་དེ་ནི། སྒྲོ་པ་ལྷའི་སྤྲིང་ན་ཤེས་བྱར་བཅོན་པའི་སྒྲོ་པ་མ་སྒྲོ་པ་མ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡིན། མི་ནི་
ངའི་ཆེས་བཟང་བའི་སྒྲོ་པ་མ་སྒྲོ་པ་མ་ཡང་ཡིན། ཁ་པར་དེ་ནི་མོས་ལུ་མ་བལ་པོ་ཡམ་ལུ་རྒྱལ་ཁབ་ནས་བཏང་
ཡོང་བ་ཡིན་ལ་སྤྲད་ཆ་ཁ་ཤས་གྱི་མཁུག་མ་རྒྱུགས་པོད་འཕྲིན་ལམ་ཆད་སོང་མོད། མ་མཐའ་ཡང་ད་སྐབས་
མོ་བདེ་འཆམ་ཡིན་པ་ཤེས་པས་ངའི་མོ་སྤྲད་ཅམ་ལ་བཀྲགས་བཀྲགས་སུ་བསྤྲད་པའི་སེམས་ཁམས་དེ་སྤྲད་
ཅིག་ལ་བདེ་རུ་བབས་པར་མ་ཟེར། ལུ་མོ་སྤྲིང་པོ་ཞིག་མར་ཕོག་པ་བཞིན་ལུ་མ་སེམས་གཉིས་བདེ་ལ་བབས་
ལུ་མ་སོང་། ངས་མོ་ལ་འདྲི་སྒྲུ་ལུ་མོ་སེམས་ལུ་མོ་སྤྲད་དེ། མི་ནི་དངོས་གནས་ངའི་མི་ཆོ་འདིར་དོ་ཤེས་པའི་
སྒྲོ་པ་མོ་ཆེས་ལོགས་ཤོས་ཡིན་པས་.....

སྒྲོ་པ་མ་དང་གཉིས་དོ་ཤེས་པ་ནི་བདེ་དེ་ཉེས་དབང་ཞིག་ཡིན་ཟེར་ཆོག མོ་དེར་ངས་དམའ་འབྲིང་
གཉིས་པ་འདོན་བཞིན་ཡོད་ལ། སྒྲོ་པ་མ་གྱང་དམའ་འབྲིང་གཉིས་པ་འདོན་བཞིན་ཡོད་མོད་དེང་གཉིས་

འཛིན་གྱི་གཅིག་མེད་ཆེན་པོ་ན་ཆུང་གི་མིང་ཅམ་ཡང་མི་ཤེས། ཡིན་ནའང་རེས་གཟུང་སྟེན་པའི་བྱུང་ཞིག་ལ་
ང་ཤོད་ཡིག་དག་ཆུང་བསོད་སྟོབས་ལགས་ཀྱི་བྱིམ་དུ་སྤྱིང་སྦྱང་གི་དཔེ་ཆ་ཞིག་གཤོར་དུ་བྱིན་སྐབས། སྒྲོལ་མ་
ཡང་དགོ་ཆུང་ཆོང་ན་ཡོད་པ་དང་། མོ་ཡང་སྤྱིང་སྦྱང་གི་དཔེ་ཆ་གཤོར་དུ་ཡོང་བ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུག།

ང་རང་ཆུང་དུས་ནས་བརྒྱུད་སྒྲོལ་ཆུང་གི་ཡིག་རོ་ཆོད་ཅམ་ནས་སྤྱིང་གོ་སར་སྦྱང་ལ་ལྟ་རྒྱུར་ཤིན་ཏུ་
དགལ། བྱིང་བྲལ་མགོ་རྒྱུད་པའི་ཐོབ། ཅན་གཉེས་ཆུང་སྦྱང་པའི་ཕ་མ། འཛིན་སྤྱིང་གོ་སར་སྦྱང་པོ་དང་། སྤྱིང་གི་
དཔེ་རྒྱུ་ལ་སྦྱུང་། ཡང་ཐུལ་དམ་པ་མི་བདུན། ཞེ་ཐུལ་ཁྲ་སྒྲིག་སྦྱང་གསུམ་ནས་སྤྱིང་གི་ཨ་མ་འགག་བཟུང་སྟེ་
མོ། སྒྲ་སྒྲ་མེའི་མེར་སྒྲུམ་འབྲུག་མོ་སོགས་གཙོ་བྱས་པའི་སྤྱིང་གི་དཔེ་རྒྱུ་ལ་སྦྱུང་སྟེ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ངའི་
སེམས་ན་གོ་གནས་རེས་ཅན་རེ་རེ་བརྒྱུད་ཡོད་པར་མ་ཟད། སྤྱིང་སྦྱང་ལ་བརྟུན་གྱིན་བརྟུན་གྱིན་ཁོང་ཆོད་ང་
ངའི་བར་འབྲེལ་བ་དམ་པོ་ཞིག་ཡོད་པའི་མི་ཆོད་རོ་ཤེས་ཤིག་གས། གཉེན་ཉེ་རེ་རེ་ཡིན་པའི་སྦྱང་བ་སྦྱེར་གྱིན་
ཡོད།

-16-

དེ་བས་ཀྱང་སྤྱིང་སྦྱང་སྟེ་དཀར་པོའི་སྤྱིང་རྒྱས་ལ་འབྱུར་སྟོག་རྒྱུར་སྦྱང་པའི་ངའི་ལས་འགན་གས་ཆེན་
ཞིག་ཡིན་པོད། ངའི་དགོ་ཆུང་སྟོར་ཞིག་གིས་“མི་ཆོད་སྦྱང་ཟད་ལ་གཏོང་ན། གོ་སར་སྦྱང་སྦྱུང་ལ་རྟོགས། ”ཞེས་
སྟེགས་མོ་བྱེད་པ་དང་། ཕ་མ་གཉིས་པོས་ཀྱང་“ཁྱོད་རང་ཆུང་དུས་སྦྱང་ལ་ལྟ་རྒྱུར་དགལ་བ་དེར་ཤོད་
ཡིག་གི་མང་བཞི་རེ་ལགས་སྟེ་འཁྲོ་བར་ལན་ཐོག་པར་རེ་ནས་བཀག་འགོག་མ་བྱས་པོད། ད་སྐབས་ནི་སྦྱང་ལ་
བརྟུན་ནས་སྦྱང་བྱ་མང་པོ་ཞིག་ལ་དལ་འགོར་བྱས་པོད་”ཟེར་བཞིན་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་ད་མེད་ས་རང་ཉིད་སྦྱང་
དུའི་སྤྱིང་སྦྱང་ལ་མོས་པ་ཡོད་མ་ཟད་གྱི་སྒྲོལ་སྟོགས་ཤིག་དང་འབྲུད་པས་ཤིན་ཏུ་དགལ་པོ་བྱེད་ལ། རང་དང་
སྒྲོལ་མ་གཉིས་ཀྱི་བར་བརྗོད་མི་ཤེས་པའི་འབྲེལ་བ་ཟབ་མོ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྦྱང་བ་སྦྱེས་ཤིང་། འཛིན་སར་དོགས་
གང་ཡང་མེད་པར་སྒྲོལ་མར་ཁ་བརྟན་བྱས། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བཅའ་བཙུན་དོས་གནས་འགྲོད་དཀའ་བ་ཞིག་
ཉི། མཚམས་ལན་རེར་མི་ལ་ལ་ཞིག་དང་བྱེད་གཉིས་དུས་ཆོད་འགལ་གས་རིང་གི་ཁ་བརྟན་ཡིས་སྤྱིང་ཉེ་བར་
ཀྱུར་ནས་ཐ་ན་ཆུང་དུས་ཆེད་ར་གཅིག་ནས་ནར་སོན་པའི་སྟོགས་པོ་ལས་ཀྱང་སྟོག་པའི་ཉམས་འབྱུར་མངོན་
ཐུག། དེ་དུས་བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་པའི་ང་“རེད་གཉིས་ཅིའི་སྤྱིང་སྦྱང་ཆད་ཅིག་ནས་ངོ་མ་འབྲུད་པ་ཡིན་ནམ།
”ཡང་ན་“རེད་གཉིས་སྦྱེ་བ་སྦྱོན་མར་རྟོ་རྟོ་སྦྱང་མཆོད་ཅིག་ཡིན་པོ་ཐག་རེད་”ཟེར་རེས།

“སྒྲོལ་མ། ” “ལྷུན། ”

“ཁྱོད་ཨ་ཁུའི་ཁྱུང་གི་སྒོ་གི་སྒྲིང་ཞེས་པ་ལས་ཀྱི་” “ཁོ་དངོས་གནས་ཀྱི་མགོ་ནང་བཅོང་ཏུ་རུ་མགོ་ བྱེད་པ་ནས་ཐོང་བུའི་སྒྲུབ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཁྱུང་ཁོ་མ་ཁྱུང་ན་གླིང་གི་སར་གཤེན་སར་ཐེར་བ་མིན་ནམ། ”

“ཨོ། ” “དེས་ན་འབྲུག་མོ་དངོས་གནས་ཆུར་ཡོང་གོམ་པར་ཏྲ་བ་རྒྱ་རིན་ཅིང་། ཕར་འགྲོ་བའི་གོམ་པར་མཛོ་ བརྒྱ་རིན་པའི་མཛོ་མ་ཞིག་ཡིན་སྲིད་དམ། ” “ཡིན་ཤས་ཆེ། དེང་སང་གི་ཁྱུང་མཛོ་མ་ཛོ་མ་ན་ཕམས་འབྲུག་མོའི་ ཕྱི་རྒྱུང་ལ་འབང་མི་དོ་ཐེར་བ་མིན་ནམ། ”

“ཨོ་དེས་ན་.....” “..... ” “སྒྲོལ་མས་གནག་ཅིང་སྒྲུལ་པའི་སྒྲུབ་ལ་འཕེན་ཅམ་བྱས་ནས་ ཕྱིར་དེ་ལ་འབྲུག་ཏེ་གང་མོ་དགོད་བཞིན། སང་ནས་མེ་ཏོག་ཅིག་བཏུས་ཏེ་དཔེ་སྒྲུབ་མེད་དུ་བཏུགས་ཆེས་ བསོད་ཞོར་དུ་” “ད་སྐབས་ཁྱོད་མེད་སྒྲུལ་འབྲུག་མོ་ལས་ཀྱང་མཛོ་མ་” “ཐེད། ” “སྒྲོལ་མ། སྒྲོལ་མ། ཅུང་ཅམ་སྒྲུགས་ དང་དས་ཁྱོད་ལ་མེ་ཏོག་ཅིག་འདོགས་”

“སྒྲོལ་མ། སྒྲོལ་མ།” “གཟུང་ཉི་མའི་ཉིན་སྒྲོལ་མ་དེད་གཉིས་སྒྲོབ་ལྷ་དང་ཐག་ཉི་ཤེས་འཕེན་པའི་དེ་དངོས་ ལུ་འགོས་ཏེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཆེན་མོའི་མཛོ་མ་ཕམས་ལ་ཇི་དགར་རྩལ་བཞིན་རང་རང་མོས་པའི་ཁ་བད་སྒྲུ་ ཆོགས་བྱེད་ལ་མཆོམས་ལན་རེར་དེད་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲུང་དག་མཐོན་པོས་སྒྲུ་དབྱངས་ལེན་པ་དང་སྒྲུན་དག་ ཁྱུར་འདོན་ཡང་བྱེད་དེས། འདས་ཐེན་པ་ལ་ཕྱིར་བྱེད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཞི་དངོས་གནས་བདེན་ཏེ། མམ་རྒྱུན་ ཕྱིར་བྱེད་ཀྱི་ཐུབས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སྒྲོལ་མ་དེད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུང་མེད་ཀྱི་མ་མ་ཡས་པའི་བྱིས་དུས་ཀྱི་བདེ་ སྲིད་དེར་རོལ་སྒྲུབ་བྱེད་ཐུབ། མི་བྱུང་བས་ཆེན་གང་ཞིག་གི་འདོད་བཅུ་དང་མཛོ་མ་བཅུ་གང་ཡིན་ཡང་ཆོག་ དུས་ཆོད་ཀྱི་ལུན་དང་བསྒྲུན་ནས་གཉེན་ཉེ་དུ་ཡི་བཅུ་པར་འགྱུར་དེས་རེད་ཅེས་པ་ཞི་དངོས་གནས་བདེན་པ་ འདྲ་ཉེ་སྒྲོལ་མ་དེད་གཉིས་ལུས་དང་གྲིབ་མ་བཞིན་མི་འབྲུལ་པའི་སྒྲོགས་པོ་བཟང་པོ་ཆགས་ཡོད་པར་མ་ཟད་ མོས་དཔེ་མེམས་ནང་ན་སྒྲུལ་སྲིང་ཞིག་གི་སྒོ་གནས་ཀྱང་བཟུང་ཡོད།

གནས་རྒྱན་མ་ལ་ཡང་སྒྲོལ་མ་དེད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུང་མ་ཞུགས་པའི་མཛོ་མ་བཅུ་ཡིས་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་པ་ འདྲ། གང་སྟར་ཁ་ཁར་གཏོང་ཅིས་མེད་པ་ཞི་དངོས་གནས་རེད། སྒྲོལ་མ་དེད་གཉིས་དམའ་འབྲིང་མཐར་ཕྱིན་ ཆེས་ཡང་མཐོ་འབྲིང་སྒྲོབ་ལྷ་གཅིག་ལ་རྒྱགས་འཕྲོད་མོང་པས་དེད་གཉིས་ཡང་བསྒྲུར་སྒྲོབ་སྒྲོགས་སྒྲུགས།

སྒྲིར་སྒྲོལ་མའི་པ་མ་གཉིས་པོས་ཨ་ལགས་མཁའ་ལྷིང་ཆོང་ལ་ལུང་བརྟན་ཞུས་ཏེ་སྒྲོལ་མས་མཐོ་འབྲིང་གྲགས་
རིག་ཆོན་སྒྲུངས་དགོས་པའི་བཀའ་གནང་ཡོད་ཅིང། སྒྲོལ་མས་ཨ་ལུགས་སྒོས་དངོས་ཆོན་བདམས་སོང་བས་
དེད་གཉིས་སྒྲར་བཞིན་འཛིན་གྲག་ཅིག་མིན། མཐོ་འབྲིང་ལ་སྒྲེབས་པ་ནས་བཟུང་སྒྲོལ་མས་རྩོམ་ཡིག་མང་པོ་
འཛི་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། རྩོམ་དེ་དག་ཀྱང་དུས་དེབ་དང་ཆོགས་པར་མང་པོའི་སྟེང་བཀོད་དང་འཁོད་བཞིན་
ཡོད་པར་མ་ཟད། མེདས་འགའ་ཤས་ལ་རྩོམ་ཡོན་འབྱོར་བྱུང་ཟེར་ནས་ང་ལ་མགྲོན་བསུ་བྱས་པ་དང་མེགས་
སྒྲིས་ཙེ་བ་སོགས་ཀྱང་མྱོང་།

འོན་ཀྱང་སྒྲོལ་མས་སྒྱི་ཆོགས་ཀྱི་གནས་བབ་ཤོད་ཀྱི་ལུགས་འགའ་སྒྱི་དང་ལྷག་པར་རྒྱལ་མཐུན་མི་
བྱེད་པའི་ཆོས་གཞུགས་འགའི་ཉེག་དྲ་ལ་བྱུར་ཟེའི་སྐད་ཆ་འགའ་ཁྱིས་པས། སྒྲོལ་མས་ཆོས་ལུགས་དགག་པའི་
རྩོམ་མང་པོ་ཞིག་ཁྱིས་རྒྱལ་དང་མོ་ལྟ་ལོག་མ་ཞིག་ཡིན་རྒྱལ་གྱི་ཟེར་སྒྲོས་ཁྱིས་སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་ནད་ཡམས་
བཞིན་བྱུབ་མཐོ་བཅུམས། ད་དུང་སྒྲོལ་མས་ང་ཆོའི་སྒྲོབ་གྲུའི་སྒྲོབ་གསའི་འཕྲིགས་སྟེར་གྱི་རྩོམ་ཞིག་ཁྱིས་པ་
དེར་ཡང་དགེ་ཆེན་ཆོས་པ་མའི་ནང་ནས་རྩོམ་ཏེ། ཁ་མེད་ཐོག་ལ་རྟུང་། “ཞེས་སྒྲིགས་དམིག་དྲག་པོ་བྱས་
པར་མ་ཟད་སྒྲོབ་གྲུའི་སྒྲིག་ལམ་དང་འགའ་མོང་ཞེས་སྒྲིན་ཡིག་ཀྱང་འཛི་རུ་བརྟག་སོང་། མི་མང་གི་ཁ་སངས་
རྒྱས་ཀྱིས་མི་ཆོད་ཅེས་པ་བཞིན། ཉིན་འགའ་མ་འགོར་བར་མང་ཆོགས་ཆོས་ཀྱང་ང་ཆོའི་སྒྲོབ་གྲུའི་ནང་ལྟ་
ལོག་པ་ཡོད་པ་དེད་ཅེས་ཤོད་ཀྱིན་ཡོད། ངའི་པ་མ་གཉིས་པོས་ཀྱང་ང་ལ་སྒྲོལ་མ་དང་བར་ཐག་བཟེད་དགོས་
རྒྱལ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བརྟེན་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་སྒྲོལ་མའི་སྒྲུང་རྒྱལ་ལ་གཞིགས་ན་ད་དུང་བཤད་ཡམས་དེ་
དག་མཐོས་པ་ལྟར། སྒྲར་བཞིན་སྒྲུང་བྱ་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པ་དང་། འཛིན་གྲག་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲུང་འབྲས་ལས་ཨང་
དང་པོ་མེན་པ་ཨང་སྒྲར་ལྟར་རྩོམ་སྒྲིག་ཁང་དག་ལ་རྩོམ་ཡིག་སྒྲུར་བཞིན་ཡོད།

སྒྲོལ་མ་དེད་གཉིས་ཀྱིས་མཐོ་འབྲིང་གསུམ་པ་འདོན་གྲགས་ཀྱི་མོ་དེའི་དགུན་ཁར་སྒྲོལ་མའི་ཨ་མ་
སྒྲོ་གཙང་གི་ནད་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་བྱི་མར་བཞུད་སོང་། སྒྲིར་སྒྲོ་གཙང་གི་ནད་ནི་ཏ་ལས་པའི་ཆབས་ཆེན་
མིན་ཅིང། མོའི་ཨ་མས་དུས་ཐོག་དུ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་དང་སྒྲན་འཁྱུང་བ་སོགས་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱས་པས་
ད་གཟོད་མཐུག་འབྲས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བ་དེད། དོན་འདི་རྗེས་ལྟ་སྒྲོལ་མས་ང་ལ་དངོས་སུ་བཤད་པ་མ་
གཏོགས། དེད་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོབ་གྲོགས་ཆོས་སྒྲོལ་མས་ཆོས་ལུགས་ལ་དགག་པ་བརྟེན་པའི་རྣམ་སྟློན་དེ་ཨ་མའི་

ཐོག་ཏུ་འཁོར་བ་ཡིན་ཚུལ་ལ་བ་བྱིན་ཡོད། སྒྲོལ་མའི་ཨ་མའི་འདས་མཆོད་ལ་ཨ་ལགས་མཁའ་ལྡིང་ཆོད་སྐྱ་
དངོས་སུ་མེད་པ་པར་མ་ཟད་ཉིན་བཅུ་གྲངས་ཤིག་ལ་སྒྲོལ་མ་ཆོད་ནས་བཞུགས། དགོང་ཞག་ཞི་དགུ་མཇུག་
རྫོགས་རྗེས་སྒྲོལ་མ་ཕྱིར་སྒྲོལ་གྱར་ཐོན་པ་དང་སྐྱ་སྒྲོལ་གྱི་ནང་ཡང་བསྐྱར་བཤད་ཡམས་གསར་བ་ཞིག་གིས་
ཁྱེད་མགོ་བཟུང་བ་ནི། སྒྲོལ་མ་ནི་སྐྱ་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོའི་སྐུ་བ་རིགས་བཟང་གི་མཁའ་འགྲོ་མ་དངོས་ཤིག་
ཡིན་པ་ཨ་ལགས་མཁའ་ལྡིང་གིས་ཐུགས་ཐག་བཅད་མོང་ཟེར་བ་ཞིན་ཡོད། དེར་རྟེན་དྲུག་ལངས་སྐྱ་བའི་སྒྲོལ་
གྲོགས་ཆོ་འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་གིས་མཇུག་ཁ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་པ་དང་།

ཐ་ན་དགོ་ཆུང་ཆོའི་ནང་དྲུབ་མཇུག་ཁ་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་མཁན་ཡོད་པ་ནི་མཆོར་ཆེ་བའི་གནས་ཤིག་རེད།
ཉིན་ལགས་མ་འགོར་པར་སྒྲོལ་མའི་པ་ཆུན་དང་ཨ་ལགས་མཁའ་ལྡིང་སྐྱ་དངོས་ཐོགས་སྒྲོལ་གྱར་མེད་པས་ནས་
སྒྲོལ་མ་མ་གཙང་བ་ཞུས་ཏེ་ཕྱིར་པ་ཡུལ་དུ་ཁྱི་རྟོན་བྱེད་དུ་འགྲོ་དགོས་ཟེར། དགོང་མོ་དེར་སྒྲོལ་མས་སྒྲོལ་
གྲོགས་ཤིག་ལ་སྐད་བསྐྱར་ཏེ་མོར་ང་ལ་བཤད་རྒྱ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པས་མཆོན་མོ་ཆུ་ཆོད་བརྒྱད་པའི་རྟེན་
སྒྲོལ་གྱི་ལུས་རྩལ་ར་པར་ཐོན་དུ་ཆུགས་ཞེས་བཞོད་ཡོད་མོད། དགོང་མོ་དེར་ང་ཆོའི་སྒྲོལ་གྱི་སྒྲོལ་གཙོ་
གཙོ་མ་ཡིན་པའི་དགོ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་རྫོགས་ཀྱིས་ང་ཆོའི་སྒྲོལ་གྱར་མཁའ་འགྲོ་མ་འཁྱུངས་པའི་གནས་ཚུལ་སྐོར་
བཞོད་བྱའི་གཙོ་རྟེན་ཡིན་པའི་ཆོགས་འདུ་ཞིག་བལྟས་ཕྱིར། དུས་ཆོད་ཡུན་རིང་འགོར་རྟེན་ང་ལུས་རྩལ་ཐང་
དུ་ཐོན་དུས་སྒྲོལ་མའི་གྲི་བ་གཞུགས་ཅིམ་ཡང་མི་འདུག། དགོང་མོ་དེ་ནས་བཟུང་སྒྲོལ་མ་ལུས་རྩལ་ཐང་ཅིམ་མ་
ཟད་ང་ཆོའི་ཁོར་ཡུག་ནས་གར་མོང་མ་ཤེས་པར་འཇུག་ཏུ་ཡོད་པ་མོད། སྒྲོལ་མ་སྒྲོ་བྱུར་དུ་ཐོར་མོང་པས་ཁྱི་
རྟོན་གྱི་མཇུང་སྒྲོ་ཡང་བལྟ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་ཕྱོགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་ནས་འདུག་པའི་དང་ལྷན་མང་ཆོགས་
ནམས་ཕྱིར་རང་རང་གི་པ་ཡུལ་དུ་ཁྱི་ཐོག་ཐབས་མེད་བྱུང་བ་དང་། ང་ཆོའི་སྒྲོལ་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནས་སྒྲོ་བྱུར་
དུ་ཕྱིར་ཕྱོགས་འདྲ་མིན་སྐྱ་ཆོགས་ཤིག་ལྱུར་མགོ་བཟུང་། ཨ་ལགས་ཆོད་གིས་ཀྱང་“སྒྲིགས་དུས་ཀྱི་མི་ནམས་”
བསོད་ནམས་དམན་པས་མཁའ་འགྲོ་མ་ཕྱིར་སྐྱ་ཡུལ་དུ་འཕྱར་མོང་བ་རེད་”ཅེས་གསུངས་ཏེ། པ་ཡུལ་མི་
ཆོགས་ཀྱི་ཀྱང་པར་ཆོར་བ་ནག་ཐོམ་ཐོམ་ཞིག་ལས་དོན་དོ་མར་གསལ་ཐག་ཆོད་པའི་གནས་ལུགས་ཅི་ཡང་
མེད་ཀྱང་། ཨ་ལགས་ཆོད་ཐུགས་པདེན་འདོག་གིས་མགོ་བོ་ལྷེ་ལྷེ་མ་བྱས་ཏེ། སྒྲོལ་མའི་མི་ཆོ་ཡོངས་སུ་མཇུག་
བལྟས་མོང་ཚུལ་གྱི་རྫོགས་ཆོག་པགོད་པར་མ་ཟད།

ད་དུང་སྒྲིབ་མ་ལ་སྒྲིབ་བྱའི་ནང་ནས་མཆོག་གི་པ་ཤོག་ཡོད་པ་དང་། སྒྲིབ་མའི་མི་ཡུལ་གྱི་འགོ་དོན་ལ་
རྟོན་པའི་པ་ཤོག་སྒྲིབ་བྱས་ཡོད་ཚུལ་ལ་ཁ་གཏམ་ཏེ་སྒྲིབ་སྒྱིའི་ལག་ནས་སྒྲོར་མྱི་ཁ་ཤས་པ་ཤག་ས་པར་བྱུང་ས་
མོང་མོང་། རྒྱན་པར་དག་སྒྲིབ་དང་བྱིམ་བདག་གི་སྒྲིབ་ལ་བཅའ་དྲག་གི་རྒྱལ་སྒྲིབ་ཆེ་པའི་སྒྲིབ་གཙོ་པ་ཀྱ་ཤིས་
ཀྱིས་ཀྱང་ཡང་སྤྱིང་གང་ཞིག་ནས་སྒྲིབ་པ་འོར་མོང་པ་ཤེས་ཀྱི་མེད་ན་ཡང་། ལུ་ལུ་ལག་ས་ལག་ས་དང་སེམས་
སྒྲིབ་གཏོང་འགྱུར་ཆེ་འདོག་གིས་དང་ལེན་བྱེད་པ་ལས་ཐབས་རྟེན་གྱི་མི་འདུག བླ་དུང་པར་ནག་དུབ་འཁོར་
པའི་མང་ཆོག་ས་ཆོའི་ནང་ན་སེམས་སྒྲིབ་ནས་མིག་རྒྱ་འཕུད་མ་ཁན་ཡང་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་འདུག་པའི་སྒྲིབ་རྒྱལ་
མོང་།

ཡིན་ན་ཡང་ངས་ནི་དོན་དག་དེ་དག་ལ་ཡིད་རྩ་བ་ནས་མཆོག་པར་རང་གི་གྲོགས་པ་ཟངས་མའི་གནས་
ཚུལ་ཞིག་མི་རིང་བར་སྒྲིབ་ཏུ་ཡོད་པར་སེམས་ཐག་བཅད་ནས་སྒྲིབ་པ་ཡིན་མོང་། གོ་སྒྲིབ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་
དུས་ཡུན་གྱིས་མཆོག་ས་ལན་རེར་བདག་གི་སེམས་ལ་ཡང་སྒྲིབ་ཆོས་ཀྱི་འདྲི་རྟགས་རེ་བཞོན་དགོས་ལུག་ན་ཡང་།
-20- བདག་གི་གྲོགས་མའི་སྒྲིབ་སེམས་ཀྱི་མཐུན་སྒྲིབ་ལ་དང་སྒྲིབ་མ་འོར་བར་ཀྱ་དོག་པའི་ཁོར་ཡུག་ལས་བརྒལ་
ཏེ། རྒྱང་རིང་གི་ཤེས་བྱའི་མཁའ་དབྱིངས་སུ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གི་གཤོག་ཡངས་སྒྲིབ་བཞིན་པའི་བདེན་རྟགས་དངོས་
སྒྲིབ་མཆོག་པའི་ཁ་པར་དེས། བདག་སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཡོངས་ལ་རྒྱ་གསལ་ཆོག་བཞོན་མོང་།

བདེ་སྐྱིད་ལྷ་མོ།

ཆོ་སྒྲོན་སྐྱིད།

མཐོ་སྒྲོང་གི་བར་སྒྲུང་ན། ཉམ་ཡང་། སྐྱིད་པ་ས་སྒྲུང་ས་སྒྲུང་ས་བརྒྱུར་པ་ཁ་བས་སྒྲིག་ཉམས་ངོམས།

གཅིག་

བཀྲུག་གྲང་གིས་གཞིར་བའི་ཁང་སྒྲིང་ཞིག་ན། བདེ་མཆོག་གིས་བདེ་སྐྱིད་ལྷ་མོའི་མཛེས་ལོན་དང་ལུ་
ཁྱུང་སྒྲིག་འབྲུག་གི་འཇུག་རྒྱུ་ཤོད་སྒྲོམ་བཞིན་པར་ས་སེམས་ཀྱི་མཆི་མ་གཏོང་། ཁོའི་མགོ་བོ་སྒྲུང་ཅིང་ཤྲག་པ་སྒྲོད་
པས་གསོན་ཉམས་ཡང་ཤོར་འདུག།

དཀྱུན་གཞུང་རིང་མོར་ཁེར་རྒྱུང་དུ་ལུས་པའི་བདེ་མཆོག་ལ་རྒྱ་ཆེས་མི་གསལ་པའི་འབྲིན་ཡིག་ཅིག་
འཕྱོར།

བདེ་མཆོག་ལགས། བདེ་འམ།

སྒྲིང་དང་མཉམ་དུང་ལ་མི་ཁ་དང་མིག་ཀྱང་། ཞེ་སྒྲུང་དང་དངངས་སྒྲིག་ལས་ཅི་ཡོད། འཆོ་བ་དང་བཟའ་
ཆང་ཟེར་བ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ད་དངོས་གནས་སྒྲིག་བྱུང་། དེད་གཉིས་སྒྲིག་ཡང་སྒྱུའི་ཆེད་དུ་འཆོ་བ་གཏན་
ནས་མ་ཡིན། སྒྲིག་པོར་བ་འེ་ལ་པོ་སེམས་པེ། མདའ་ཉག་ཤུན་པེ་ལ་གཏོང་ཆོན་པེ། ད་ནི་ད་རང་དང་ལས་དོན་
མི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་འཆོ་བ་དོད། འོན་ཀྱང་ལོ་རྒྱུ་མང་པོར། ལས་ངན་མ་ངས་ཞེ་སྒྲུང་དང་ཁོང་ཁོའི་མེ་ལྷེའི་སྒྲིང་
དུ། གསེར་ལས་དགོན་པའི་ཆེ་སྒྲིག་གི་ཆུ་ཆོད་མང་པོ་ཆུད་ཆོས་སྒྲིག་བཏང་ཞིང་། ཉམ་ཡང་སྒྲིག་ལུས་ཀྱི་མཆི་
མས་ཤང་ཤོག་དོག་མོ་འབྲུག་ཤར་ཤར་དུ་བརྒྱུར། ཤང་ཤར་གི་འཇིག་རྟེན་ན། ད་ནི་ཁོང་བ་དང་ཞ་བོའི་བཞིན་
སྒྲིག་གི་ཁྱུང་པོ་ཁྱུང་རྟེ་སྐྱིད་པའི་ལྷ་ཡང་འདེགས་དཀའ་རུང་ལག་རྒྱུ་བ་བྱེད་བཞིན་ཐབས་རྒྱགས་ངང་འཆོ་
ཐབས་བྱེད་དགོས་བྱུང་། རྒྱ་འབྲས་གོ་སྒྲིག་ཅིང་དཀའ་ནག་གི་དབྱེ་བ་སྒྲིག་པའི་མི་ལུས་ན། ངས་ནི་ལས་དབང་
ཁོན་སྒྲུབས་བཅོམ་ནས་ང་འདི་སྒྲར་རྒྱུང་ས་ཆོད་ཀྱིས་གསོན་ཐབས་བྱེད་དགོས་བྱུང་།

དན་ནམ། རྒྱུ་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ།

“རྒྱུ་དང་འདྲ་བའི་གཞུགས་སྒྲུབ་འབྲས་དང་གཤིས་རྒྱུ་དང་བཟང་བའི་ཡོན་ཏན་པ་ཞིག་བདག་གི་རྒྱུ་
 མ་བྱས་ཆེ་བའི་མི་ཆེ་གང་པོའི་དུས་ཚོད་ཆར་མ་རྒྱུ་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྒྲོམ་གཏོང་ཡོད། རྒྱུ་ནི་དེ་ཆོ་སྒྲིག་དང་ཡོད་
 ཆད་ཡིན་..... བདེ་མཆོག་ལ་བདེ་མཆོག་ ཆོག་འདི་ནང་ཡང་དེ་ན་རྒྱུ་ན་རྒྱུ་དེ། ལྷག་པར་དུ་དོན་
 སྒྲིང་མེད་པའི་དོན་རྒྱུ་གི་ཆེད་མི་བསམ་དུ་གི་ཤ་འཁོན་ཡོད་པ་ལྟར་ཁ་ཚོད་དང་རྒྱག་ཟེས་བྱེད་ཐེངས་ཟེར་
 རྒྱུ་ཀྱི་དང་ཐོག་གི་སྒྲིང་གཏམ་རྒྱུ་མ་དེ་དག་དེ་ན་ལམ་ན་བྲག་ཅེ་བཞིན་རྒྱུ་གསལ་དང་རྒྱག་ཟེད།
 དེ་ཁོང་ཁོ་མེ་ལྷེ་ཡང་རྒྱུ་ཡང་དང་རྒྱུ་ཟེད། ཟེད་ལ། རྒྱག་རྒྱུ་གཏམ་དག་ནི་དུག་རྒྱུ་དང་བཟླ་བས་
 པའི་འབར་ཤེད་ཆེ་བའི་རྒྱུ་འབར་ཞིག་ཡིན་པས་ད་ལ་ཡང་བཟོད་པ་ཁོན་ལས་མེད་པ་ག་ལ་ཡིན། དུས་
 ད་ལྟ། རྒྱུ་ཀྱིས་བཅེ་དུང་ངོ་མ་ཞིག་རྒྱེད་ཡོད་པ་བདེན་སྒྲིང་གྲུ་དེད་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་དོག་རྒྱུ་
 བྱེད་པའི་དབང་ཆ་ཞིག་ལྷན་གྲུ་རྒྱུ་ལ་སྒྲུང་མེད་ལ། ཁྲེས་མེད་ཀྱི་མི་ལགས། ཟེད་ལ། ཞིས་མེད་ཀྱི་མི་སྒྲུར་
 མེད་ལ་ཞེ་མཐུན་པའི་སྒྲིང་གཏམ་ཞིག་ག་ལ་ཡོད་དེ། རྒྱུ་ལྷན་གྱི་དོག་དོད་གསལ་པོ་ཞིག་གྲུ་མཐོང་བར་
 དགོན་པའི་ཉིན་མོ་ཟེ་ཟེ་ནི། ད་ལ་མཆོན་ན་མནར་གཅོད་ཅིག་ཡིན་ཞིང་རྒྱུ་ལ་མཆོན་ན་ཡང་བདེ་སྒྲིང་ཅིག་
 ག་ལ་ཡིན། ཐོབ་ཆོག་པ་ཐམས་ཅད་ཤོར་བའི་བྱིས་འདི་ན། ད་ནི་ཅ་བ་བརྒྱན་དང་བྲལ་བའི་འཇག་མ་རི་བཞིན།
 དགུན་གྱི་འབྲུག་རྒྱུ་དང་ཁ་འཚུབ་ཀྱིས་དུས་དུ་བརྒྱག་ ཐམ་པར་བཀྲད།

ད་དུང་། རྒྱུ་ཀྱི་ནམ་འགྲུར་སྒྲུ་ཆོགས་དང་ཆར་རག་གི་ཤོག་སྒྲུ་མང་པོས་གྲུ་དང་བདག་ལ་སྒྲག་སྒྲུ་
 ཆད་མེད་བཟོས། དོན་ངོ་མ་ལུ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུ་ག་བསྒྲུ་གི་འཆོ་བ་མཆོམས་འདི་ནས་རྒྱུ་ཆོག་ཅིག་ཏུ་གྱུར་
 འདུག རང་དབང་དང་རིན་ཐང་ཤོར་བའི་བྱིས་གཞི་ན་བདེ་སྒྲིང་དང་བཅེ་དུང་གནས་ཐབས་བྲལ་བས་ད་
 རང་རྒྱུ་དུ་བཞུད་འདོད། རྒྱུ་བཞུད་མའི་སྒྲིང་གཏམ་འདི་རྒྱུ་ཀྱི་ལག་ཏུ་འབྱོར་པ་ནས་བཟུང་རྒྱུ་ནི་རང་
 དབང་གི་བདེ་མཆོག་ཡིན་ལ་ད་ཡང་བདེ་སྒྲིང་ཀྱི་སྒྲུ་མོ་ཡིན།

བདེ་མོ་བྱིས། བདེ་མཆོག་

བདེ་སྒྲིང་སྒྲུ་མོ་ནས།

དག་པོ་དང་པོ་གི་འཇིག་རྟེན་གྲུ་འདར་རྒྱག་

དམ་པེ་རྒྱུ་དང་མང་པོས་བདེ་མཆོག་གི་མཐའ་ནས་

མཚོ་དཀྱིལ་ལྷ་ཁ་མ་ད་རུང་ལམ་མ་མཚམས་མཁའ་མེད།

དོན་ངོ་མ། བདེ་མཆོག་དང་བདེ་སྲིད་ལྟ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་དོན་དག་ཅི་ཞིག་བྱུང་མོང་ངམ། དམོས་མི་
སྣ་བདེ་གཉིས་ཀྱི་འདས་ཐིག་པའི་ཁ་སང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལ་བྱིར་ལྟ་ཞིག་བྱེད་དང་།

ସନ୍ତୋଷ

ཁམ་པའི་མེ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲུལ་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་
དཀར་པོ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲུལ་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་
དེ། ཡིད་ལོང་གི་ལྷ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲུལ་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་
ལྷ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲུལ་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་གིས། རྒྱུ་ལྟ་བུ་གི་ཡུལ་ལ་འཕྲུལ་པའི་ལྷ་ལྟ་བུ་གིས།

གཟུགས་པའི་ཞིན་པའང་སྒྲོབ་སྒྲུབ་ཚེར་གསལ་བྱིན་ལྟེན་དཔེས་པས་པད་མྱིན་རྩོམ་ཡང་དུས་ལྟར་
སྒྲོབ་སྒྲུབ་ཐོབ། རྒྱ་རྒྱུད་པའི་གཞུང་དོན་ཁང་དུ་ཅན་ཅེ་སྒྲུབ་ལེགས་པས་པད་དང་ཁང་པའི་དཀྱིལ་དུ་སྒྲོག་ཐབས་
རྒྱུ་རྒྱུད་ཁྱིམ་དམར་པམ་པམ་དང་ཚེ་པམ་པམ་ལྟེན། སྒྲིབ་སྒྲུབ་ལྱི་རོལ་ལྱི་མ་པའང་དཔལ་གསེར་ལྟར་པའི་པལ་
མིལ་མིལ་དུ་སྒྲུབ་ཡང་པའང་སྒྲུབ་ཡང་པའང་པོར་མེད་རམ་དཀར་པོས་གཤེགས་པ་ལྟར་ཏུ་ཅང་མཛེས།

[illegible]

ཉི་ཤེད་རྟེན་འཇམ་འཇམ། མམ་མཁའ་སྤྱོད་བསང་བསང།

ཉི་ཤང་ནི་མི་ཚེ་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལྷན་སྒྲིབ་མཁན་དང་བར་སྒྲིབ་ནི་རང་དབང་གིས་མཚོན་བྱ་ཅིག་ཏུ་
སེམས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ལྷ་མོའི་གདོང་ལ་འཇུག་མཁན་རྒྱུ་ལ། དྲ་ཚགས་ཆེ་བའི་སྒྲོ་བ་ལུ་རེ་གཉིས་ཀྱིས་ཅུལ་སྒྲིབ་
ར་བའི་ནང་དུ་རྒྱང་ཆེད་སྒྲོ་མོ་ཆེད་ཀྱིས་ན་གཞོན་གྱི་བདེ་ཅུལ་རོམས་བཞིན་འདུག།

ཉིན་དེར་ཡུ་ཚུར་རྟུག་པ་ཡུ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཡུ་ཚུར་གི་ས་མོ་བདེ་མཆོག་ཤར་དམ་ས་མོ་ཡིན་པ་ས་མོ་

སྒྲུབ་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་

སྒྲིང་ལྷ་མོས་སེམས་ཁུར་དེ་ཅམ་བྱེད་མི་དགོས། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། བདེ་མཆོག་ལ་མཆོན་ན་དེ་རིང་ནི་ཁོང་གིས་བུ་ཆུང་ཉུག་འབུམ་ལ་ཉིན་བྱེད་རིང་ལྷ་སྒྲིང་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཟིན་ཐོ་ཐོག་མ་ཡིན། དེ་བས། བདེ་སྒྲིང་ལྷ་མོ་དལ་སྒྲིང་སྒྲིང་གིས་རང་ཁྱིམ་ལ་ལོག།

རང་ཁྱིམ་གྱི་སྒོ་ཅུར་འབྱོར་པ་ན། རྒྱ་སྒྲོར་ཟླ་ཆེན་ཞིག་བརྒྱབ་འདུག། བདེ་མཆོག་པ་ལུ་གཉིས་གང་དུ་སོང་ངམ། བྱེ་རོལ་དུ་ཟ་མ་ཟ་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བདེ་སྒྲིང་ལྷ་མོས་རང་སེམས་དོག་མེར་དྲི་བ་འཕེན་ཞོར་སྒྲིབ་ཟུམ་ཏེ་ཁྱིམ་ལ་འཇུག། བསམ་ལུགས་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་བུ་ཆུང་ཉུག་འབུམ་ཁྱིམ་དུ་བརྒྱུར་འདུག། ལུ་ཆུང་གི་དོག་དོར་ཡོངས་སུ་མཆི་མས་བརྒྱན་པ་དང་ཕྱོན་རྒྱུའང་ལོན་ཡག་བྱས་མེད་པར་འདར་ལིག་ལིག་བྱེད་ཀྱིན་འདུག། དུ་ལྷག་དང་འབྲུ་བའི་བུ་ཆུང་གི་ཆུལ་འདིས་བདེ་སྒྲིང་ལྷ་མོར་ཁོང་ཁོ་དང་སྒྲིང་རྩེ་དུས་གཅིག་དུ་བསྐྱེད་པས་མོས་སྤྲུག་གི་ཤོ་ཁུག་འདར་ཆེན་དེ་འདུག་ལྷེགས་ལྷེད་ངེས་མེད་དུ་གཡུགས་པ་དང་བུ་ཆུང་པ་དང་བྲངས།

-24-

“སྒྲིང་གི་ཨ་པ་གང་དུ་བྱུང་ཐམ། ཟ་མ་ཞེ་ཟོས། ”

“ད་ཅི་ཨ་ཅེ་ཞིག་གིས་ཁ་པར་ཐོན་པས་ཨ་པ་བྲེལ་བ་ལངས་ནས་སྒྲོར་རྒྱག་ཐམ། ཨ་མ། ད་ཉོགས་ཀི” ལུ་ཆུང་གི་ཁང་ཆུང་ནང་ཉལ་ལུག་དང་ཕྱོན་ཆས་དག་གང་སར་གཡུགས་ཡོད་པ་དང་ཟས་རིགས་མང་པོ་ཡང་གཏོར་འདུག། བདེ་སྒྲིང་ལྷ་མོས་ཞེ་སྤང་འགོག་མ་ལུབ་པར་བུ་ཆུང་གི་ཨོང་ཤའི་མགོར་ཐམ་ལྷག་གཉིས་གཞུག། ལུ་ཆུང་ཉུག་འབུམ་གྱི་ཁ་ཡང་སྒྱུ་ལོར་གྱུར་བ་དང་མིག་ལུང་ལས་མཆི་མ་ཁྲོམ་ཁྲོམ་དུ་བཞུར། བདེ་སྒྲིང་ལྷ་མོས་ཟས་རིགས་སྒྲུ་ཆོགས་དེ་བུ་ཆུང་གི་མདུན་དུ་སྤྱད་པ་དང་སྒྲིང་གསར་དྲག་པོས།

“རྒྱུད་བཅོག་ འདི་དག་ཟ་རྒྱ་མིན་ན་ཅི་ཡོད། སྒྲིང་གིས་ཤོད་ཤོད་.....ཅེས་སྤྲིགས་ཞོར་བུ་ཆུང་གི་སྤྲུག་པ་ནས་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱུལ།

“ར་ཆོའི་དཔེ་ཆ་ན་ཀྱིས་བཤད་ན་ཟ་མ་འདི་འི་རིགས་ཀྱིས་ལུས་པོར་ཕན་པ་ལས་གཏོད་པ་ཆེ་ཟེར། ད་དུང་.....ད་དུང་.....ཐོ་མ་འཁུང་བ་དང་ཅམ་པ་ཟས་ན་གཞུགས་སྒྲིམ་པ་དང་རིག་པ་རེ་གསལ་དུ་འགྲོ་ཟེར། ”ཞེས་བཤད་བཞིན་དུ་མཆོམས་བཞག། ཡིད་དུ་འོང་བའི་མཆི་མ་དོག་པོ་གཉིས་ད་དུང་བུ་ཆུང་གི་མཁུར་ཆོས་དམར་རིལ་སྒྲིང་ལྷག་འདུག། བདེ་སྒྲིང་ལྷ་མོས་ཅི་ཡང་མི་སྒྲུབ་པར་བུ་ཆུང་བྲང་ལ་སྒྱུར། ལུ་ཆུང་གི་འཁུགས་

མེད་མེད་ཀྱི་ལུས་ལ་དྲོད་ཁོལ་སྤྱིན་པ་ཞིན་ཁོའི་མིག་མཐའ་ཡང་མཆི་མས་བརྒྱན་སོང་།

མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན། ཁྱིམ་ཆང་ནི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་མ་ཡིན་པ་དང་བརྒྱ་ལ་སྤྲུག་པ་སྤྲུག་གི་ཁུར་པོ་རུ་
ཡང་བུལ་རེས། དྲོད་ཁོལ་དང་ཁ་དྲོག་ཤོར་བའི་ལུས་ན་རེ་བའི་སྐོས་ཡང་ཤོར་བདུག་པས། བདེ་སྤྱིད་ལྷ་
མོས་བུ་ཆུང་སྤྲུག་འབུམ་ཉེ་བཟེལ་ཞིག་ལ་བཅོལ་བ་དང་ཁོའི་སྒྲོབ་སྐོག་ས་རབ་བརྟན་དང་སྤྲུག་རུ་ལུ་ལུ་
ཅིང་འཛི་སྤྱིད་རུ་སེམས་གཡང་བྱེད་རུ་སོང་།

སྤྲུག་རྟེགས་ལུ་འོག་རུ་བདེ་སྤྱིད་ལྷ་མོའི་སྒྲོབ་མ་སེང་གེ་ཟེར་བ་དེས་སྤྱད་མེད་སྤྱད་སྤྲུག་ལས་སྤྱ་
དབྱེད་ས་སྤྲུག་མོ་མེན་བཞིན་འཆོ་བར་བདེ་བ་རེ་སྤྲུན་གྱིན་འདུག། བདེ་སྤྱིད་ལྷ་མོས་སེང་གེ་ལ་ལག་བར་ཞིག་
བརྟན་པ་དང་ཡིད་ལ་དགའ་བ་ཞིག་སྤྲེལ་ནས་སྐོག་ས་པོ་རབ་བརྟན་ལ་སྒྲོས་དང་། ཁོའི་རས་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་
བའི་སྒྲོབ་མ་སེང་གེ་རེད། ཁྱིམ་གྱི་འཆོ་བ་ཏ་ཅང་ཞན་པས་གཟའ་སྤོན་པ་དང་གཟའ་ཉི་མའི་དགོང་མོར་སྤྱ་
གར་ཁང་བདེ་རུ་སྤྱ་མེན་གར་ཅིང་བྱས་ཏེ་སྒྲོབ་པོན་བཅའ་གྱིན་ཡོད། སྒྲོབ་བུ་མདུན་ལ་མ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞེས་
ཡིད་ཆིམ་པའི་བར་བཤད། སྤྲུག་འཛེབས་འགྱུར་ཁྱུག་སྤྱོད་གིས་སྤྲུག་པའི་སྤྱ་བ་སྤྱ་མ་ཆོའི་སྤྱ་སྤྱད་དང་དེའི་
སྐོག་ས་སྤྱ་འགྱུར་པའི་རོལ་མོའི་ཞགས་སྤྲུས་པ་སྤྲུར་བའི་འཛིག་རྟེན་ན། སྤྲུ་མ་སྐོན་རྣམ་པའི་སེམས་ཁུང་ལས་
བརྒྱལ་བའི་དགོང་སྤྱ་དང་ཐལ་མོ་དེ་བསྐྱའི་སྤྱ་བ་མར་མོ་ཞིག་ཀྱང་འབྱེལ་འདུག། ཡིན་ཏེ། མི་སྤྲུ་ཞིག་ཡིན་
རུད། ལམ་རེར་སྤྱིད་འཇགས་ལ་མོས་ཀིང་སྤྲུ་བས་རེར་འདུ་འཛི་ལ་དགའ། ལམ་རེར་མེར་སྤྱོད་ལ་དྲུང་ཞིང་
སེངས་རེར་འདུ་འཛི་ལ་འདང་ཞེན། དེ་རིང་། སྤྱ་འཛི་མས་ཟང་ཟིང་གི་སྤྱ་ཁུར་གྱི་དཔལ་གྱིས་ཀྱང་བདེ་སྤྱིད་ལྷ་
མོ་ལ་བདེ་བ་དཔལ་མེད་ཅིག་སྤྱིན། ཁོའོས་ཀྱང་ཁམས་བརྟན་གྱིས་མར་བཅུད་ཆེ་བའི་ཆང་དམར་བཞེས་
བཞིན་ཆེ་ལ་སྤྱོར་བའི་མིག་ཁུང་ལས་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་གཞི་མ་དང་ས་འཕྲོ། མོན་ཏེ། བདེ་སྤྱིད་ཀི་སྤྱད་ཅིག་མའི་སྐོག་
འགྱུར་མཆུངས་ཏེ། རབ་རབ་ཀྱི་གཏམ་ངན་ཞིག་མ་བསམས་ས་ནས་བདེ་སྤྱིད་ལྷ་མོའི་རྣ་བར་འཇུག། རབ་
བརྟན་གྱིས་ཀྱང་ལོས་སོ།

25

“ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ་ཏེ་ཏེ” དྲི་མེད་རིག་མཆོའི་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་གཡོ་སྤྱད་རེད།
“སྤྱོད་མ་དགོང་དང་། དས་སྤྱོད་ལ་དྲུང་མོར་བཤད་ནི་” “བདེ་མཆོག་གི་སྤྱད་རེད།
“དའི་རྣ་བར་མི་འཕྲོ། སྤྱོད་ཀྱི་བདེ་སྤྱིད་ལྷ་མོའི་མིག་པོག་ནས་སྤོར་དེ་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་རི་སྤྱར་མོན་

ཐབས་བྱས་པ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་ལ་ཀུ་ལེ་མ་ཅེ་བྱི་མེད་རིག་མཚོ་འོ་སྒྲོ་སྐད་རེད།

“སྒོ་ཆད་རམིག་ཞར་མོང་བ་རེད། བདེ་མོ་བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོ་ལ་རྩ་ས་ཅི་ཞིག་ཡོད། བློན་མ་དེའི་བླ་དེ་
པའི་ནང་དུ་སྒྲོབ་མ་པུ་ཆོག་ས་ཆོ་དང་བུ་རྒྱུད་རྩལ་འབུམ་མ་གཏོགས་ད་བདེ་མཚོག་གི་མིང་ཅམ་ཡང་གཏུན་
ནས་མེད། མོ་ནི་སེམས་གཏོ་མིང་ལུགས་སུ་སྦྱོགས་པས་སྒོར་མེད་སྦྱོགས་ལ་ཁ་ཡམ་མི་བྱེད་པས་མགོ་བསྐོར་ན་སྒྲ་
སྒྲ་རེད། ཡང་གཅིག་བཤད་ན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཀྱང་རབ་བརྟན་གྱི་མིག་ལོག་ནས་ད་ལ་.....ཏ་ཏ་ཏ། ཁོང་སྒོ་མ་ལངས།
འདི་ལོ་ནང་སྒོར་སྒྲི་ལྷ་ཡོད། སྒོར་སྒྲི་ལྷ་འདི་ཐོག་མར་ཁྱོད་ཀྱིས་ཉར་ཆོག་ས་བྱོས། རྩེས་ནས་དས་ད་དུང་སྒོར་
འགའ་ལོན་ཐབས་བྱེད། བདེ་མོ་དེར་རྒྱ་མོགས་མཐོ་བས་ཁོ་མོར་སྒོར་དེ་བདེ་མང་པོ་དགོས་དོན་མེད་”བདེ་
མཚོག་གི་སྐད་རེད།

“.....ཐོ་མ་བཤད་ན། ད་སྒྲག་ནི་ཞིག་རེད། ད་རབ་བརྟན་དང་འཁོར་དགོས་ན་རྒྱ་མཚོན་ཞིག་བཤད་
རྒྱུ་དགོས། བོན་ཀྱང་ཁོས་ད་ལ་ཏ་ཅང་གཅིས་.....དས་རྒྱུ་འབུམ་བསྐྱོགས་པས་མི་ཆད་.....སྐད་སྒྲ་འདི་ཏ་ཆད་
གསལ་ལ་མི་གསལ་དུ་སྒྲ་རམོད། གང་རྩུར་རབ་བརྟན་དང་བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོ་ གཉིས་ཀྱི་སྐོས་འཛིན་གྱི་ལུགས་
བཅོན་གྱིས་འཇུག་བྱུང།

སྐབས་འདིར། རབ་བརྟན་གྱི་ལུ་རྒྱུད་ལུགས་ལོག་བཞིན་སྒྲ་པར་གྱུར་བ་དང་། བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོ་འི་ཡ་རྒྱུད་
ཡང་སྒྲག་མོང་བཞིན་འཁྲིགས་པར་གྱུར།

རྒྱག་ཕྱོ་བའི་གཏམ་མཆུག་ད་དུང་རྩོགས་མེད།

“གང་རྩུར་ལུ་རྒྱུད་མ་སྦྱེས་མོང་སྒྲ་ད་ཆུན་རབ་བརྟན་གལུག་ཐབས་བྱོས། བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོ་དང་བེད་
གཉིས་པར་ལ་བཟའ་ཆང་གི་མིང་ཅམ་མ་གཏོགས་.....” སྐད་གདངས་ཏ་ཅང་དམའ་བ་དང་གཉིས་ཀྱི་གསལ་པས་
གཏམ་མཆུག་སྐོས་དཀའ། བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོས་བཅོན་གྱིས་རབ་བརྟན་བྱིད་དེ་བྱི་དམ་གྱིས་སྒྲགས་པའི་རོལ་ཅེད་
ཁང་དམ་ཆང་ཁང་དེ་དང་མིང་དུ་བྱལ་མོད། རྒྱ་བས་ཞལ་རས་འཇུག་པ་དང་སྐར་མས་རང་ཐོད་ལྷ་མོ་འབྱེད།
རྒྱ་བ་ནི་གཏུན་དུ་འདི་བདེ་རེད། སྐར་ཆོགས་ཀྱིས་ནམ་ཡང་འདི་རྩུར་མཚོན་སྒྲོངས་ལ་མ་རྩེས་སུ་གསྐྱུ། འཚོ་
བ་ཡང་དེ་བདེ་རེད། མཚོན་མོ་འི་མཁའ་དབྱིངས་ནི་སྒྲ་ཞིང་བསངས་ལ་དུངས་ཤིང་གཅོང། འཇམ་ཐང་མིང་གི་
བར་སྒྲ་དན་བདེ་བ་ལས་རྒྱག་པལ་ཞིག་ཡོད་ཆོད་མི་འདུག

དོན་དམ། ཉལ་བ་ཉན་པ་ལྟར་མེད་གྱིས་གཞན་ལ་ཕན་བདེ་ཁོན་བསྐྱུན་དང་སྐྱུན་བཞིན་པ་ནི་པར་སྤང་
སྤྱོད་པ་འདི་ལས་ཡོད་ཚད་མི་འདུག མཚན་མོའི་པར་སྤང་ཡངས་པོ་འདི་ཡང་དེ་ཉན་པེད།

གསུམ།

སློབ་མ་མེད་གེ་རྒྱ་གར་དུ་བྱད་པོད། འགོ་ཁར་བདེ་སྤྱིད་ལྷ་མོར་སེམས་གཏམ་ཞིག་བསྐྱར། འདི་ཉན་
པེད།

ཐུས་ཁའི་གཏམ།

དགེ་ཞན་ལགས།

ཁྱེད་དང་ང་རང་དོ་ཤེས་ནས་དུས་ལྟར་རིང་པོ་ཞིག་འགོར་མེད། འོན་ཀྱང་། འཕེ་ཡིད་གྱི་མཚོ་མོ་རུ་
བཅེ་རུང་གི་སྒྲུབ་པ་བྱས་དུ་བཟུང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚོས་ཉིད་དང་མཐུན་ཡང་རུང་སྤྲོ་གྲུང་རུང་། ང་ལ་རང་
དབང་ནི་གཏན་ནས་མི་འདུག ང་རང་སྟད་མེད་བཅེ་རུང་གི་སྒྲུབ་དུ་གསོན་ཚོག་ལ་ཁྱེད་ཉིད་གྱི་བདེ་སྤྱིད་གྱི་
ཆེད་དུ་འཆི་ཡང་པོད།

ཞིབ་མོ་སློ་ཡིས་དཔྱད་ན། ལུས་འདི་རུ་ང་ལ་རང་དབང་གི་གདམ་ག་ཞིག་དང་ལུགས་བརྟན་པའི་ལམ་
ལུ་ཞིག་གཏན་ནས་མི་འདུག དེ་རིང་ ང་རང་ལས་དབང་བཅོན་པའི་གསོག་ཟུང་བསྐྱམས་ཏེ། རི་པོའི་ལ་
རོལ་རུ་མཚར་སྤྱག་གི་འཇིག་རྟེན་ལ་ལྟད་མོར་བཞུད་དགོས་ལུང་། ལས་གྱིད་པར་གིས་ང་རང་ཁྱེད་དང་བྲལ་
དགོས་པོད།

དགེ་ཞན་ལགས། འབྲས་ལུ་མེད་པའི་སྒྲིབ་ཆ་མང་པོ་འཕེ་སེམས་ལ་ཉར་པོད། གང་ལྟར། ང་རང་ལ་
དགེ་ཞན་གང་མང་ཞིག་ཡོད་སྟེང་ཡང་། ཁྱོད་དང་འབྲ་བའི་ཤེས་བྱའི་ཁོ་ལག་ཡངས་ཤིང་། སློབ་ལུ་ཀུན་ལ་བཅེ་
བའི་མིག་ལྟར་སྟེང་མཁས་པའི་ཤེས་གཉེན་མཚོག་ནི་ཅིས་ཀྱང་རྟེན་དཀའ་བ་ཞིག་པེད། བྱིས་སྐུ་ཡང་། ངས་
བྱིས་འདྲང་པེ་རྒྱག་པེས། གང་ལྟར་ལས་དབང་ཞིག་ལ་ཁ་གཡང་ནས་ང་འདི་ལྟར་ཁྱེད་དང་རིང་དུ་བྲལ་འདོད།

དགེ་ཞན་ལགས། ཁྱོད་གྱི་གཙང་ཆབ་བཞིན་དུ་ངས་པའི་སློབ་བྲིད་པེ་པེ། འཕེ་བྱང་ཁོག་གི་མེ་ལྷག་སིང་
དུ་གསལ་སྟེང་པེར་འཆར་དུས། རང་དབང་མེད་པར་འཕེ་མཁུར་ཚོས་མིག་ཆུས་བརྒན་ལུང་། དུས་འདིར་
ངས་ཀྱང་བཟོད་བསྐྱུན་བྱེད་ཐུབ་པམ། རོ་མ་བསམ་ལུས་ལས་འདས་པ་ཞིག་པེད།

དགོ་ཆན་ལགས། མོལ་བྱུང་གི་འགྱུར་ཕྱོག་ཕྱོག་པའི་ཕྱོག་ལུ་ལད། དའི་སྒྲོབ་ས་པ་ཡིན་པས། ད་ལ་
ཤེས་ཡོན་རྟེན་ཅིག་དང་མདུན་ལམ་ལ་མཐོ་པོ་ཤོག་ས་ཀྱི་མེམ་སྐས་སྒྲོལ་མ་ཁན་དམ་པ་མཆོག་ ད་ལྟར་
བཞིན་ཁྱོད་ལ་དག་པའི་ཁྱོད་ལ་དུངས། དམ་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ལ་གྲུས་ཤིང་ཁྱོད་ལ་བཀུར།

བདེ་པར་བཞུགས། བདག་གི་དགོ་ཆན།

།པའི་ཆོས་པ་འདྲིན། སྒྲོབ་བྱུ་མེད་གོ་ནས་གྲུས་ལུ།

མེད་གོ་རྒྱལ་ར་དུ་མོང་ནས་ཏག་ཏག་རྒྱ་གཅིག་འགོར་རྗེས། བདེ་སྦྱིད་ལྷ་མོ་དང་རབ་བཏན། རྟག་
འབུམ་གསུམ་ཡང་གར་མོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར།

བདེ་མཆོག་དང་དྲི་མེད་རིག་མཆོ་གཉིས་མྱོང་བཅུ་ལ་གྱི་ལུ་ག་རེ་རེ་ན་ཡང་རྒྱལ་མར་རྒྱལ་བྱེད།

བཞི།

།ཁ་བ་དང་བུ་ལུག་མོད་པའི་མཆོན་མོ་ཞིག་ལ། དྲི་མེད་རིག་མཆོར་བུ་རྒྱུད་ཞིག་སྦྱེས། བུ་རྒྱུད་གི་དོ་
གདོང་གོར་གོར་དེ་རབ་བཏན་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། བདེ་མཆོག་ཡིད་ཐང་རབ་རྒྱ་ཆད་དེ་དྲི་མེད་རིག་མཆོར་
ཞེན་ལོག་སྦྱེས་ཤིང་མི་མེད་ས་སྤོང་ཞིག་དུ་མོང། ཁོའི་དོ་གདོང་འབྲུག་པ་གནམ་ལ་གཏད་དེ་ལུན་རིང་ལུན་
རིང་དབུགས་ཀྱང་མ་སྤངས་བར་བཞུད།

མཆོན་གཞུང་དེར། བདེ་མཆོག་སྒོ་བྱུར་དུ་གཉིད་ལས་སད་པ་རྟུར་གྱུར་ནས་ “སྒྲོལ་མ་.....རྟག་འབུམ་.....
“ཞེས་སྒྲོ་འཁོད་བྱེད་བཞིན་།ཁ་བ་འི་འཇིག་རྟེན་ན་སྒྲོ་རྒྱལ་བྱེད། རེ་ཞིག་ན། བདེ་མཆོག་འབྲུག་སིབ་སིབ་གྱི་ཁ་
བའི་ནང་བཙོག་པར་བཞུད་དེ་ཁྱ་རྒྱུར་རྒྱལ་ས་ལོག་འདྲ་བ་དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་ལ་ཤུགས་གྱིས་གཏངས་མེད་
བུར་ས།

།ཁ་བ། རྟིང་རྗེ་མེད་པར་བདེ་མཆོག་གི་གདོང་ལ་འབབ།

བུ་ལུག་ ཆེམ་པ་མེད་པར་བདེ་མཆོག་གི་ལུས་ལ་འབྱུང།

ཕ།

མི་ལུལ་གྱི་མཐོ་སྒྲོང་ན། འབྲུག་རྒྱུད་ལྟངས་སྒྲོན་པ་ཡང་འཁྲིགས་སྦྱེན།

སྒྲིབ་ཆེན་པ་འབྲུག་མོ།

ཀར་ཐང་བ། ལཱ་ན་ལྷ།

ཉི་ཤོད་མལ་ཁང་གི་ནང་དོས་སུ་སྒྲིབ་ཀྱིས་འཕྲོས་འདུག། ལྷུ་ས་གཞོང་གི་ཤོད་ཀྱི་ཕྱོག་ཟུར་ཀྱིས་སྒྲུ་མ་
མཐོའི་གྲང་དོས་སུ་ཤོད་ཐིག་མོར་མོ་ཞིག་སྒྲུ་མ་སྒྲུ་མ་དུ་འགྲུལ་བས། མིག་སྒྲུག་གིས་འབྱར་བའི་འབྲུག་མོའི་མིག་
ཟུར་མ་བདེ་བ་ལོས་ཡིན་ཏེ། ལག་མཐུབ་ཕྱི་དོས་ཀྱིས་མིག་གྲང་འཕྱར་འཕྱར་འགའ་བྱས་ཏེ། གྲང་སྒྲེབ་ས་སུ་
སྒྲུར་ཡོད་པའི་འདྲ་པར་དེ་སའ་མིའི་ཀྱིས་ཅེར་ནས་འདུག་ལ། དཔུགས་རིང་སྒྲིབ་པོ་ཞིག་གྲང་ངང་གིས་འཐེན།

སྒྲོ་བ་ཕྱོགས་ཆོ་སྒྲོ་བ་ཤིང་དུ་ཤོད་བས་མལ་ཁང་དོག་མོ་འདི་བདེ་ལྷན་ཀྱི་ཞིང་བཞོད་ལྷར་ཁུ་སྒྲུ་མ་སྒྲིབ་
འཇགས་སུ་གནས་ལ། སྒྲེལ་ཁུང་ཕྱི་དོས་ནས་སྒྲིབ་པོ་ཤོད་པའི་མོ་འདྲ་བ་ཀྱི་ཤག་སྒྲུ་དང་བཞིའི་སྒྲུར་གི་འཇམ་ཤ།
ཁྱེལ་རེ་འགའི་སྒྲུ་མ་འཇམ་བས་ཀྱི་ཀྱ་ཚ་ཡིས། འབྲུག་མོ་སྒྲུར་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་བ་དེ་བག་ལེབས་ཤིག་སྒྲོ་བ་སྒྲེ་སའ་མིའི་
ཀྱིས་གཉིད་དུ་བྱངས།

ལན་གྲུའི་ཆོ་བས་མནར་གཅོད་དྲག་པོ་གཏོང་གིན་ཡོད་ཀྱང་། ཁང་ཅེག་དུ་མའི་གསལ་གསེང་གང་དུང་
དུ་སྒྲུངས་འཁོར་དག་ལེབ་ཉལ་བྱས་ནས་འགྲུལ་གྱིན་འདུག་ལ། སྒྲོག་མ་ལྷ་ལུའི་མི་ཆོས་ཟུ་ཞོར་དང་འཁྱོ་ཞོར་
བྱས་ནས། བཞད་ཞོར་དང་དོན་དག་རེ་བསྒྲུབ་ནས་སྒྲུངས་འཁོར་དང་མཉམ་དུ་སྒྲེལ་སྒྲེལ་ཀྱིས་འགྲུལ་བཞུད་
ཁྱེད་བཞིན་འདུག།

འབྲུག་མོ་ཅུང་ཙམ་འཕགས་ཙམ་བྱས་ཏེ་མལ་ས་མེ་བདེར་བཏང་། སྒྲུ་མ་འབྲུག་ཀྱི་དོས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་
འདྲང་མིག་ཤེལ་ནས་པོ་བརྒྱབས་ཏེ་ཙོག་ཏུ་བཅུག་ཡོད་ལ། བརྒྱས་ཆོད་ཀྱིས་ཁོ་མོའི་གཉིད་སྒྲུང་བ་ལོས་ཡིན་
འདོད་པའམ། ཡང་ན་སྒྲིབ་འཇགས་ཀྱི་སྒྲུ་མ་སྒྲུ་མ་ལོས་ཤིང་ཁྱེད་པའི་སྒྲོས་སྒྲུབ་ཀྱི་དགའ་རོགས་ཤིག་དུ་འདོད།
དེའི་ཤག་ཏུ་བསྐྱེད་དེ་བ་འགའ་དང་དོལ་རྒྱུ་ལོགས་འཇོག་ཁྱེད་ཀྱི་ལག་གཟེབ་ཅིག་དང་མཐོར་ཞིག་ཡོད། ཁོ་
མོའི་སྒྲུ་མོ་མི་ལུ་ཅན་ཏུ་བཏང་ཡོད་པ་ཆོས་ཁང་མར་མེར་ཞིག་བཞོས་འདུག་པས། དོག་དོང་ལ་མ་བརྟུས་ན་

ཤུ་རུ་སི་འི་ཤུ་མོ་ཞིག་མལ་ཡོད་པར་འདོད། ཚ་བ་ཡིས་མནར་བ་མོས་ཡིན་ཏེ། བྲང་གཞུང་གི་མལ་ཐུལ་ཕྱིས་
ནས་འདུག། དཔུགས་ཀྱི་གཏོང་མེན་གྱི་འགལ་བསྐྱོད་ཀྱིས་མོ་འཛིན་རྒྱུར་ཡང་འགལ་བསྐྱོད་བྱེད་ཀྱིན་འདུག།
མཚམས་ཤིག་ལ་འབྲུ་སྒྲུབ་ཞིག་མཁུར་ཚོས་སུ་བབས་ཏེ་ཟ་བསྐྱུག་སྒྲོང་གིན་ཡོད་ཀྱང་། ལག་པས་མཉེན་
འཇམ་གྱི་མཁུར་ཚོས་འབྲུག་འབྲུག་རེ་བྱས་ཏེ་ཅི་ཡང་ཚོར་གྱིན་མེད་པར་གཞིད་ཀྱི་དཔལ་དུ་ཞུགས་འདུག།

སྐབས་འདིར་འབྲུག་མོས་མི་ལམ་ཞིག་མི་མགོ་བརྩམས་སོང་། མི་ལམ་དུ་མི་ཚོགས་མང་བའི་བྲང་ཆེན་
ཞིག་ཏུ་གསར་བུ་ཞིག་གིས་རྒྱ་མེ་མེ་རྟོག་ཅིག་བཟུང་སྟེ་ཁོ་མོའི་གན་དུ་སྟེབས། ཁོ་མོ་འཇམ་དོགས་དང་སྒྲིངས་
པ་ཞིག་གིས་མི་དེར་ལན་ཅི་ཡང་མ་བཏབ། ཡུད་ཅམ་འཁོར་རྗེས་ཁྱོད་ད་དུང་ང་ལ་དགའ་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་
དྲིས། གསར་བུ་དེས་སྟངས་མེད་ཀྱི་འཇུ་མ་ཞིག་མདོན་ནས་མོས་དགའ། མོས་དགའ། ང་ནམ་ཡང་ཁྱོད་ལ་དགའ་
ཞེས་རྒྱ་མེ་མེ་རྟོག་དེ་ཁོ་མོའི་ལག་ཏུ་བཞག། ཁོ་མོ་སེམས་འགལ་ཞིག་ཀྱང་ནས་ཐེབས་ཏེ་གསར་བུ་དེ་དམ་
འབྱུང་བྱས། མི་ཚོགས་མང་པོས་ཁོ་གཉིས་བསྐོར་ཏེ་དགའ་བསྐྱུ་ཡི་ཐལ་མོ་དེ་བ་ཀྱིན་འདུག། ཅུང་ཅམ་ཁ་རྒྱུད་
ཡིན་པའི་སྒྲུབ་སྒྲོགས་ཆེ་རྒྱུ་ཀྱིས་རྟོག་དང་། རྟོག་དང་། འདི་གཉིས་ཞེ་སྒྲུང་པ་མཁུན་ནོ་རྟོག་དང་ཞེས་དགོད་
སྒྲུང་བཅས་ཏེ་དེ་རྒྱར་བཤད་ཀྱིན་པ་མིས།

མཚམས་འདིར་སྐས་མགོན་ཡོད་པའི་དོམ་དེ་འབྲུག་མོས་རུ་མ་ནས་འདུག་ལ། མིག་གོང་དུ་རྩོད་མར་གྱི་
འོད་ཅིག་འཇུ་ནས་སྒྲུབ་བཞིན་གཉིད་ནས་འདུག། དེ་རིང་འབྲུག་མོས་མི་ལམ་འདི་མིས་པ་ལག་ཅི་ཡོད། དེ་
ནི་ཁོ་མོས་ནམ་ཡང་གསུམ་ཐབས་བྲལ་བའི་མ་ཁ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། མཚམས་རེར་དོན་དག་དེ་ཡིད་ལ་བྱན་
ཐེངས་རེ་བཟོད་མི་ཐུབ་པའི་ན་རྒྱལ་རེ་སྟེས་ཏེ་དུ་སྒྲུབ་འདོན་གྱིད་ལ། དོན་དག་དེའི་ཆེད་དུ་ཁོ་མོས་ཆང་
འབྱུང་བཞིན་ཡོད་ལ། མཚམས་རེར་ཁོ་མོས་བཟི་གཏམ་ལས་ང་འཇུགས་སོང་། ང་རྒྱས་མེད་རེད་ཅེས་ལའང་
ར་བུ་ཡིད། ཀྱང་གྱིས་ཁོ་མོ་ཆང་འབྱུང་མ་ཞེས་དམའ་འཕོད་བྱས་སོང་། ཁོ་མོས་དེ་ལ་གཏན་ནས་ཁོང་ཁོ་ལངས་
མི་ཡིད། ལངས་འདོད་ཀྱང་གཏན་ནས་སྟེ་བཞིན་མེད་པ་འདྲ།

འབྲུག་མོ་གསར་བུ་དེའི་སྟེ་ལ་འཇུ་ནས་ཡུན་རིང་འགོར་སོང་། མཚམས་ཤིག་ལ་ཁོ་མོས་སྒྲོ་བྱར་དུ་
ཁྱོད་ཅི་ཞིག་ལ་བསྐྱར་དུ་གསོན་པ་ཡིན་ཞེས་དུ་སྒྲུབ་དང་བཅས་ཏེ་དེ་རྒྱར་དྲིས་པ་ན། གསར་བུ་དེས་དུངས་
ཞེན་གྱི་དོག་དོང་ལས་འཇུ་ཅམ་བྱས་ཏེ་སྟེན་སྐྱུག་ལ། ཁྱོད་ཀྱི་ཆེད་དུ་ང་གི་ཐུབ་ལ་གསོན་ཀྱང་ཐུབ་ཅེས་

བཤད་པ་ན། ཁོ་མོ་མཉམ་འགྲུལ་དྲག་པོ་ཞིག་སྐབས་ཏེ་གསར་པུ་དེར་ཞིས་མངར་གྱི་འཛིག་བྱས། ས་རིམ་
བཞིན་རུ་རུབ་གྱིན་ཡོད་ཀྱང་། སྒོར་ཁྱེར་ནི་གསོན་ཤུགས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བརྟམ་འདུག་སྟེ། ལམ་ལག་མ་གྱི་
ཤིང་སྒོར་སྒྲ་ཚོགས་སུ་དཀར་དམར་སེར་གསུམ་གྱི་སྒྲིག་ལྷའི་འོད་ཟིག་ཆར་བ་བཞིན་འབབ་གྱིན་ཡོད་ལ། སྤྱི་
སྤྱིང་དང་མ་ཆུའི་འགྲམ་ངོགས་སུ་མཉེན་འཇམ་གྱི་དོར་ཐུང་གྲོན་པའི་ན་གཞོན་ཐུང་རེས་འདོད་མོས་གྱིས་སྤྱིང་
གཏམ་སྤྱང་སྟེ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་གྱིན་ཡོད། འཕྲུག་མོ་དང་གསར་པུ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་དཔུང་ཐུག་དང་ཞོང་
ཐུག་གི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བཞིན་ཆེ་ཆེ་བ་གྱི་དཔོན་རྒྱ་ཚོགས་ལ། མཚམས་རེར་གསར་པུ་དེས་འཕྲུག་མོ་པང་
ནས་ཅི་ཞིག་བཤད་མི་ཆར་བ་བཞིན་ཤམ་ཤམ་ཅིག་སྒྲིལ་ཡི་འདུག།

མི་ལམ་རུ་འཁོར་བའི་གསར་པུ་དེ་ནི་འཕྲུག་མོའི་དགའ་ངོགས་ཡིན་ལ། མིང་རུ་བྱམས་སྤྱོད་ཟེར། ཁོ་
གཉིས་སྒྲོབ་འཕྲིང་ནས་རུངས་ཞེན་གྱི་མདུད་པ་བརྒྱབས་ཏེ་མ་འོངས་པའི་དམ་བཅའ་སྤྱིང་ལ་བཀོས་ཡོད་པའི་
ན་གཞོན་ཐུང་ཡིན། འོན་ཀྱང་མཐོ་རྒྱལ་གྱི་བཀོད་སྲིད་གིས་བྱམས་སྤྱོད་ནང་ལོགས་ས་ཁུལ་གྱི་ལག་རྩལ་
སྒྲོབ་བྱ་ཞིག་རུ་འགྲོད་གོས་སོང་། འཕྲུག་མོ་རུབ་བྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་ཆེན་རུ་འགྲུལ་ས་ཁུལ་པར་གྱུར་ནའང་ཡུན་
ནན་བདེ་ཆེན་ནས་འཆར་ལོངས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟབས། འོད་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆད་རེ་བཅོད་གི་སྒྲོབ་རྒྱུང་ལས་ཀྱང་
སྤྱུག། དེ་བས་ད་ལྟ་ཁོ་མོ་མཐར་ཐྱིན་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་འདིར། གནོན་མི་ཐུབ་པའི་སེམས་ཁུར་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་
མཐར་ཐྱིན་དཔུང་ཚོམ་འཕྲི་རྒྱ་དེ་རེད། མཐར་ཐྱིན་དཔུང་ཚོམ་མ་གྲིས་ན། ཁོ་མོ་མཐར་ཐྱིན་མི་ཐུབ་ལ། ད་
རྒྱའི་བར་རུ་སྒྲོབ་བྱ་སོང་བའང་དོན་མེད་རུ་བསམ་སྟེ། ཁོ་མོའི་གང་ཞིག་འབྲི་འདོད་པ་དེ་གསལ་ལ་མི་གསལ་
བའི་ངང་རྒྱན་པར་འཆར་གྱིན་ཡོད་ནའང་ཤོག་རེར་པབས་ཆེ་ཡོད་ཆད་སྤྱོད་བར་གྱུར་འགྲོ། མཚམས་རེར་
འོད་ཡིག་ལ་ཞེ་སྤང་སྟེས་ཏེ་རང་ཉིད་འོད་ཅིག་ཡིན་པ་འཁལ་ར་བྱེད་བཞིན་ཡོད། འོད་ཡིག་གིས་འབྲི་ཐབས་
མེད་པ་ཤེས་འདུག། ད་ལྟ་ཁོ་མོས་རྒྱ་ཡིག་གིས་འབྲི་བར་བྱ་སྒྲིག་བྱེད་གྱིན་ཡོད། རྒྱ་ཡིག་གིས་ཐོག་སྤྱང་གསུམ་
ཅམ་གྲིས་ཡོད། དེ་ནི་གཟུལ་འཁོར་གཉིས་ཅམ་ལ་ཤུ་རེ་བྱས་པའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཐོན་འབྲས་ཡིན། ཐིག་
སྤྱང་གསུམ་པོར་བརྟེན་སྤྱོད་གི་གཙང་དོན་དང་རྒྱ་འདྲ་བའི་མིང་ཆོག་སྒོར་ལོག་ཏག་ཏག་གིས་ཡོད་པས། ཁོ་མོས་
གཞན་ལ་ཉོན་རྒྱུར་ངོ་ཆ་སྟེ་མ་ཐག་སེལ་བར་བརྟུང་སོང་། ཉིན་ཞིག་ལ་དཔུང་ཚོམ་ཆོད་ར་ནས་དངོས་པོ་
བཞིན་ཉོས་ཆོག་པའི་གཏམ་བཟང་ཞིག་སོ་འདུག། ཁོ་མོར་དགའ་སྟོན་སྟེ་ཉོ་རྒྱུའི་སེམས་ཐག་བཅད། ཡིན་

ན་ཡང་དཔུང་ཚྭ་ལ་སྒྲོར་ལྟ་བུར་དགོས་པས་ཁོ་མོས་ཁྱེད་མི་སྲིད། ཁོ་མོ་རྒྱ་ཡེར་པ་ལུས་བྱིས་སྒྲོར་
དུག་བརྒྱ་ཡེར་བརྒྱར་བཞིན་ཡོད་ལ། མང་ཆེ་བ་བཟང་པོར་དང་ཡག་ལས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཤོར་དགོས་པས། ཁོ་མོས་
དཔུང་ཚྭ་ཉི་ཤར་ཐོ་ཚོས་སྒྲེས་པའི་དུས་སུ། འཛིན་སྒྲུབ་སྒྲོབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གཞི་མི་མི་ཞིག་གི་ཡང་གྲངས་བཤད་
དེ་ཕྱོགས་འདི་ལ་ཁ་པར་ཐོངས་དང་དཔུང་ཚྭ་འཁྱིམ་ཐོན་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བས། ཁོ་མོས་དེ་ལྟར་ཁ་པར་བཏང་
དགོས་ཟེར།

མི་དེ་ནི་ཁོ་མོའི་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་གི་དགའ་རོགས་ཡིན་པ་ཤེས་འཕྲལ་ཐོག་མར་དགའ་ཚོར་བྱུང་ལ།
དགའ་ཚོར་བྱུང་བའི་དབང་གིས་ཕྱོགས་ང་ལ་མཐར་ཕྱིན་དཔུང་ཚྭ་ཞིག་འཁྱིམ་རོགས་བྱ་དགོས་པའི་རེ་བ་དེ་
ལུར་ཚུགས་སུ་བཏབ་པས། སྒྲོབ་ཕྱོགས་དེས་རོགས་ཅི་མོས་བྱེད། རོགས་ཅི་མོས་བྱེད། བར་དོན་གཅད་བརྒྱས་
དང་བར་ཆད་གཅོད་འགའ་ཤེས་མེད་པའི་དཔུང་ཚྭ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་སང་ཉིན་ཕྱོད་ལ་སྒྲོད་རྒྱ་བྱེས་
ཡིད་འཐད་ཀྱིས་ཁས་ལེན་བྱས། སྒྲོབ་ཕྱོགས་དེའི་མིང་ལ་འདྲེ་རྒྱ་ཐང་ཟེར། ཁོ་ནི་རྒྱ་བྱུང་མི་རིགས་སྒྲོབ་
ཆེན་གྱི་སྒྲོབ་སྒྲིང་སྟུན་དག་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། སྒྲོབ་སྒྲིང་འདིའི་སྒྲོབ་གཤེད་ལ་ཁ་པར་དབྱགས་ཀྱི་ལྷགས་རྒྱུན་ཐེབས་
ཏེ་མོངས་དང་དང་བྱུང་མོངས་བྱ་སྒྲོང་དག་ལ་དགག་པ་རྒྱག་པའི་ཚྭ་ཡིག་གང་མང་ཞིག་བྲིས་ཡོད་ལ། འདྲེ་
རྒྱ་ཐང་གིས་པ་ལུས་བྱི་གཞི་བདག་ལ་འདར་དགག་པ་བརྒྱབས་པས་རི་ཕྲེ་པ་ལུར་ཐོང་ཡེར་བཏང་ཕྱོགས་
གཉིས་སུ་བྱེས་སུ་བཅུག་ཡོད་ལ། འདྲེ་རྒྱ་ཐང་ཕྲེ་བཅས་ཕྱིར་ལུང་བཏང་ཡོད་པའི་ཁོར་རྒྱང་གི་སྒྲོབ་སྒྲིང་
སྟུན་དག་པ་ཞིག་ཡིན། དུས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོའི་ཁ་ལ་ན་རྒྱ་ཚོས་དོན་དངོས་ཡིན་པའི་ཅེད་མཆར་གྱི་མིང་ཞིག་
བཏགས་པ་ནི་འདྲེ་རྒྱ་ཐང་ཟེར་བ་དེ་རེད།

གཟུང་པ་སངས་ཀྱི་མུན་སྒྲོང་ཅིག་ལ། འབྲུག་མོ་ལ་ཁ་པར་ཞིག་ཐོན་བྱུང་། དེ་ནི་འདྲེ་རྒྱ་ཐང་རེད།
འདྲེ་རྒྱ་ཐང་གིས་ཞི་བདེ་མཐོན་ཁང་གི་སྒོ་ཁར་མཐར་ཕྱིན་དཔུང་ཚྭ་མེན་དུ་ཤོག་ཅེས་བཤད་པ་ན།
འབྲུག་མོ་སྒྱུར་བར་མལ་ལས་ལངས་ཤིང་ཡག་ལས་སྟབས་བདེ་ཞིག་བྱས་ཏེ་ཕྱིལ་སྒྱུར་གྱིས་ཞི་བདེ་མཐོན་ཁང་
གི་སྒོ་ཁར་རྒྱགས། འདྲེ་རྒྱ་ཐང་སྒོ་འཛུམ་གྱིས་ཁོངས་ཏེ་འབྲུག་མོ་ཡོང་བར་ཤེས་འཕྲལ་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ།
ཟ་མ་ཚོས་སུ་ཞེས་དྲིས་བྱུང་། འབྲུག་མོས་ལ་ངན་པའི་འཛུམ་མདངས་ཀྱི་ལྷངས་ཏེ་མ་ཚོས་ཞེས་བཤད་
ཞོར་མཐར་ཕྱིན་དཔུང་ཚྭ་སྟེར་བར་རེ་སྒྲུག་བྱས།

པཌེ་ཀླད་ཐང་གིས་སྒྲོད་ཡངས་ཀྱི་ཉམས་ཤིག་མཛོན་ནས་ཟས་མེད་ན་ལུ་གཉིས་ཟ་མ་ཟ་རུ་འགྲོ་ཞེས་
བཤད་པས། འབྲུག་མོས་མི་མཐོང་བའི་བདེ་ཞིག་བསྟན་ནའང་། པཌེ་ཀླད་ཐང་གིས་ཡང་ཡང་གི་རེ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མི་
འགྲོ་གམེད་རུ་བྱུང་། ཚོད་མ་འགའ་དང་ཁ་བའི་མེ་ཏོག་རྟགས་ཅན་གྱི་སྒྲུབ་ག་ཤེས་དམ་འགའ་བྱུངས། ཟ་མ་
ཟ་ཞོར་དང་ཆང་འཁུང་ཞོར་བྱས་ནས་རུ་མོད་ནི་ཡུལ་ཐག་ཅིག་འཁོར་པས་ད་ནི་འགྲོ་རན་ལ་ཐོན་འདུག།
འབྲུག་མོས་ཟ་རིན་སྟེར་གྲུབས་བྱེད་སྐབས། པཌེ་ཀླད་ཐང་གིས་སྒྲོད་ཀྱིས་སྟེར་མི་དགོས། དམ་སྟེར་ཞེས་སྒྲུབ་
བར་སྟོར་ལུག་ནས་སྟོར་བརྒྱ་ཤོག་ཅིག་ལུང་ནས་སྒྲིབ་བདག་གི་ལག་ཏུ་གཏང་། འབྲུག་མོས་ཀྱང་སྒྲོས་སྟེར་
སྟོལ་ཞིག་ག་ལ་ཡོད། དམ་སྟེར་ཞེས་བརྒྱ་ཤོག་ཅིག་ལུང་ཡོད་ནའང་། ཁོའི་ལུ་ཚུགས་ཀྱི་གཤིས་ལས་ཁོ་ལ་མི་
སྟེར་རང་སྟེར་རུ་བརྟུག་དགོས་མོད་བས། འབྲུག་མོ་ཤིན་ཏུ་ཡ་ངན་ནས་ཅི་ཞིག་བརྟོན་དགོས་པའང་མ་ཤེས་
པའི་རུས་སྒྲུབ། པཌེ་ཀླད་ཐང་གིས་རྒྱལ་ཁ་ཞིག་མོན་མོད་པའི་གཟི་ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་ད་འགྲོ་ཞེས་ཟ་ཁང་གི་
ཕྱི་རོལ་རུ་བྱུང་།

རྒྱ་ཐང་གི་ཚོང་ཁང་ཆུང་རུ་རེ་འགས་སྒྲོ་ནས་སྒྲོ་བརྒྱབས་འདུག། རྒྱངས་འཁོར་དང་མི་ཚོགས་ཀྱི་
རམ་ཁ་ཡང་རྟག་ཏུ་གྱི་བར་གྱུར་ནས་ཅུང་ཙམ་སྟོང་འཇགས་མེར་གནས་པའི་ཁེར་རྒྱང་གི་ཚོར་འདུ་ཞིག་ལུང་
ལུང་ནའང་། རྒྱངས་འཁོར་དང་མི་འགའ་རེ་སྒྲར་བཞིན་སྒྲོག་ཡོད་དང་བརྒྱུན་ནས་གང་ཞིག་ཏུ་རྒྱ་བཞིན་ཡོད།
ཉེ་འགམ་གྱི་རུ་རེ་སྒྲོགས་ཞོར་པཌེ་ཀླད་ཐང་གིས་དཔུང་ཚོམ་གྱི་གནས་ཚུལ་སྟེར་བྱུང་། ཟ་མག་ལ་
མེ་བསྒྲོན་ཏེ་རུབ་འཐེན་འགའ་བྱས། དཔུང་ཚོམ་གྱི་ཁ་བྱང་ལ་དེང་རབས་ཤོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལ་
དཔུང་པ་ཞེས་པ་ཡིན་ལ། དཔུང་ཚོམ་འདི་ནི་དཔེ་དཔུང་ཚོམ་མཐའ་དག་ལས་ཅུང་ཙམ་འཕྲོངས་ཡོད་པའི་
ཚོམ་ཡིག་ཅིག་ཡིན་ཚུལ་བཤད་པས། འབྲུག་མོ་ཅུང་ཙམ་ཡ་ངན་པར་གྱུར་ཏེ་དེ་དང་མོས་ཡིན། སྒྲོད་ཀྱི་ཚོམ་
གང་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་ལུ་ཚོའི་སྒྲོལ་གྱ་ན་མཚན་སྒྲུབ་ཡོད་ནི་རེད་ཅེས་བཤད་བྱུང་། པཌེ་ཀླད་ཐང་གིས་རུབ་
རུབ་འཐེན་འགའ་བྱས་ཏེ་ཚོམ་གྱི་ནང་དོན་སྟེང་གྱི་རོས་ཐང་ནས་ཤམ་མ་སྒྲོ་བཏང་སྟེ་བརྒྱ་ཡི་ནང་ནས་གཅིག་
འདེམས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཚོམ་འདི་ལེགས་པོ་ཞིག་འཕྲོངས་པར་དཀའ་སྒྲུག་གང་མང་ཞིག་སྒྲུང་ཡོད་རབས་
བཤད་དེ། འབྲུག་མོའི་གདོང་ལ་ཞིབ་པར་ཞིག་བྱས། འབྲུག་མོས་འདི་འདྲ་མང་པོ་ཞིག་ཅི་ལ་བཤད་དགོས་
སམ། འདི་སྟེར་བཤད་དེ་ཁོ་ལ་ཁ་ཡག་དང་དོ་བརྟོན་རྒྱགས་དགོས་པ་ཡིན་ནམ་འདོད་ཞོར། ཚོམ་ཞིག་འཁྲིན་

དཀའ་ལས་ནི་ལོས་ཡོད། དཔྱད་ཚུལ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་ཚུལ་ངས་ཀྱང་ལོས་ཤིང་། དཔེར་ན་
 དངོས་གནས་ཁྱེད་ལ་བཀའ་བྱིན་ཆེ་ལྷ་ཞེས་པར་ལ་བཤད་ཀྱང་། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་ལོ་མོའི་དྲུང་ལྟར་དཀར་པའི་
 ཞལ་རས་དང་དེའི་ཕྱིར་དུ་གཞེངས་སུ་ཐོན་ཡོད་པའི་དཀྱིས་རིང་བའི་སྒྲིན་མ་ནག་པོ་དང་དེའི་གཤམ་དུ་སྒྱུད་
 མེད་དྲངས་གཙང་གི་ཤོད་མདངས་འཕྲོ་བའི་བརྒྱུད་མིག་ཟུང་། མིག་ཟུང་གི་ཕྱི་མ་སྒྲངས་ལས་མཆོད་པའི་ལོ་
 མོའི་མཛེས་སྤྱོད་གི་བསྐྱེད་ཀྱིས་རེ་ཞིག་ལ་དུ་བ་དུ་བ་འཁེབ་ཕྱིར་དགོས་པ་འདྲ་བཟེད་པར་གྱུར་བས། དུ་སྒྲེ་
 ཡི་ཐལ་བ་ར་ཚོ་ལྟར་འབྱོགས་པོར་གནས། འབྱུག་མོས་སྒོར་བརྒྱ་ཤོག་གཅིག་ལྟར་ནས་འདི་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ལ་
 རོགས་བྱས་པའི་བཀའ་བྱིན་ཙམ་ཞིག་ཡིན། སྒྱིར་ཡིན་ན་འདི་ཙམ་ཀྱིས་མི་ཆོག་པ་ངས་ཤིག་ཡོད། དེ་རིང་གི་
 ཟ་རིན་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱིན་པས་དངོས་གནས་ཁྱེད་ལ་དཀའ་ལས་གཏད་ཟིན་ཞེས་འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་ལ་རྩམ་དག་
 གིས་བཤད། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གིས་ལོ་མོས་སྒོར་མོ་ཕྱིར་ཡོད་པ་ཤིས་འབྲུག། ལུ་ཚོ་ཤོགས་པོ་ཡིན་པས་འདི་
 ཙམ་ཀྱིས་རོགས་ལོས་ཁྱེད། འདི་དགོས་ནི་མ་རེད་ཅེས་ལོ་མོའི་ལག་པ་པར་ལ་དེད། རེད་ལ། ད་དུས་ཆོད་ཀྱང་
 རྒྱ་རྒྱུ་མི་འདུག། ཕལ་ཆེར་མལ་ཁང་གི་སྒོ་བརྒྱབས་ཡོད་ཀྱི་རེད་ཅེས་དུ་སྒྲེ་སྒྲུབ་ཕྱོགས་སུ་གཡུགས། འབྱུག་མོས་
 ཁ་པར་བྲངས་ཏེ་དུས་ཆོད་ལ་བརྟུས་པ་ན་དུས་ཆོད་བཅུ་གཅིག་དང་ཕྱིར་ཀར་ཉེ་བས། ཅི་ལྟར་རྒྱགས་ཀྱང་
 མལ་ཁང་དུ་མི་ཐོན་པ་ཤིས། གལ་ཏེ་མལ་ཁང་དུ་འགྲོ་དགོས་ན་སྒོ་ལྟར་ལ་བཤད་དགོས། སྒོ་ལྟར་གིས་སང་
 ཉིན་ཕྱི་ཁག་ལ་གཏུགས་འཛོགས་པས་གང་དུ་སོང་མིན་དང་ཅི་ཞིག་ལས་མིན་སོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སོགས་
 རེ་རེ་བཞིན་ཅུད་གཙོད་དང་། སྒྲོ་བ་ལྷའི་སྒྲིག་ལམ་དང་འགལ་སོང་བས་ངོས་ལེན་ཡི་གེ་སོགས་མགོ་ན་ཕྱིར་ཀྱི་
 ཙམ་ཅིག་གི་དོན་དག་མང་པོ་ཞིག་བསྐྱུལ་དགོས་པ་སྒྲོ་ལོག་ནས་གསལ་བར་འཆར་དུས། ད་ནི་གཞི་ནས་འཕྱི་
 འདུག་པ་ཤིས་ལ། སྒོ་བྱར་དུ་ལོག་འདར་ཞིག་བརྒྱབས། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གིས་ཀྱང་ལོ་མོ་འཕྲོ་ས་གཞན་མེད་པར་
 ཤིས་ལྟུངས། ཡང་མིན་ན་ལུ་གཉིས་ཐག་ཉེ་ཞིག་གི་མགོ་ན་ཁང་དུ་འགྲོ་རེ་ཞེས་ལོ་མོའི་རྩམ་འབྱུར་ལ་བརྟུས།
 གང་ལྟར་གིས་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུ་ལོ་ཕྱིར་རྩ་ཅར་འདེད་ཀྱིན་འབྱུག་མོས་ལན་ཅི་ཡང་མ་བཏབ་པར། གང་ཞིག་ལ་
 འདར་བརྒྱབས་ནས་འདུག།

རྒྱ་ར་འདི་སྒྲར་པས་སྒྲིང་འཇགས་སུ་གྱུར་ལ། མཚམས་མཚམས་སུ་ཡོད་པའི་སྒྲོང་པོ་དེ་དག་གི་སྒྲིང་
 ལམ་འབྲམ་ཀྱི་སྒྲོག་ཤོད་འཕྲོས་ཤུགས་ཞན་པས་ནག་རོག་རོག་ཏུ་སྒྲིང་། སྒྲུབ་པའི་རྒྱང་ལྟར་ལྟར་ཞིག་སྒྲིང་ཤོད་

ཉེ་ལྟེ་རྒྱ་མཐོ་གིས་མཐོང་བཤད་པའི་རུ་ཕྱེ་ཡུལ་མེའི་མ་རུན་རུ་བདེད་ཀྱིན་འདུག། ཡུལ་མོ་སྤྱད་ན་
རྒྱ་མཐོ་ཅན་གྱི་རུ་ཕྱེ་དེར་བརྟེན་ནས་འདུག། རུ་ཕྱེ་དེར་བཀའ་མི་ཤེས་པའི་རྒྱལ་གྱི་གཏུག་ལྷུ་ཤེས་པའི་གཏོང་
པ་མོར། ཡུལ་མོ་སྤྱོད་རུ་དཔངས་སྒྲུབ་ཅིག་ཕྱེས།

འདྲེན་པ་ཐང་གིས་ཡང་བསྐྱར་དུ་བཞག་པ་མེད་པ་མཛོམས་ཏེ་དུ་སྤྱོད་པ་ལྟར་གི་མཛོམས་ཁང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོ་
དང་དེ་དུ་ཁ་བརྒྱ་ཞེས་དག་པར་མཛོམས་ཏེ་ལྟར་བཞག་། འབྲུག་མོས་མཛོམས་ཁང་དུ་བསྐྱོ་ཆེད་པའི་སྒྲུང་ཆ་དེ་
བསྐྱར་དུ་གོ་ཆོ། འུས་མེམས་པ་ཆ་དེ་ག་ཅིག་ག་ཏེ་དེ་པའི་ཆོར་སྒྲུང་ཞིག་ལྟར་ག། ཆོར་སྒྲུང་དེ་པའི་ཕྱི་ལྷན་པོ་མོ་
མཛོམས་ཁང་དུ་བསྐྱོ་མི་འདོད་པར་སྒྲུང་པའི་འབྲུག་ནས་ཞག་གང་པོར་འདུག་འདོད་སྤྱེས་པའི་རྣམ་འབྲུང་ཞིག་
ལས་མགོ་པོ་སྒྲུང་ནས་འདུག། འདྲེན་པ་ཐང་གིས་ཁོ་མོ་ཁྱིད་ཐབས་ལྟེ་དཔོན་སྣམ་གྱི་ཡང་བསྐྱར་དུ་སྤྱོད་པ་ལྟར་
གི། མཛོམས་ཁང་ཞིག་ཏུ་བསྐྱོ་ཞེས་ཁོ་མོའི་ལག་པར་འཇུག་ཏེ་ཡང་བསྐྱར་སྤྱུང་། མིང་ན་མིན་པ་བསྐྱར་ན་འདང་
མིན་པའི་མོམ་ཉིའི་བསམ་མཛོམས་ཞིག་སྤྱེས་པ་ཞིན་པོད་ན་པར་། འབྲུག་མོ་མཇུག་མཐར་འདྲེན་པ་ཐང་གི་རྗེས་སུ་
འདོད་དཔོན་ལྟར་།

ཞི་བདེ་མགོན་པད་དུ་མཁའ་ཁྱིམ་གཉིས་ཅན་དང་གསུམ་ཅན་དག་ཚང་མ་ཚར་ཡོད་ལ། བྱལ་ཏུ་སྐྱལ་པའི་
མཁའ་ཁྱིམ་ཅིག་ཅན་ཡིན་པས། དེ་ཉིད་མི་སྒྲ་རང་སྒྲར་ཡུར་བས། ལུ་དོག་ཅིང་ཡུལ་དག་པའི་ཁང་མིག་ཏུ་བརྟུ་
ཁང་མིག་ཏུ་བརྟན་བཞིན་དང་རྒྱུད་བཞིན། བརྟན་རྟམ་རྟུང་། མཁའ་ཁྱལ་དང་མཁའ་གདན་དག་པ་ཤོད་གར་རྒྱུང་
ཡིན་པའི་མཁའ་ཁྱིམ་རྒྱར་མོ་གཅིག་བཅས་ལས་ཅི་ཡང་མི་སྒྲ་དང་།

འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གིས་ལྷན་སྦྲེན་པའི་གུམ་མོང་། འཕྲུག་མོས་འཕྲུག་པའི་ཕྱི་ཁ་ལྷན་ཏེ་གཉིད་པས་
 མད་པའི་པ་མེ་རྒྱུ་ཞེས་པ་དེ་རྟ་བཞིན་འདུག། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་ལས་ཁྲི་རྒྱུད་དེ་ལས་པར་ལྷན་གྱིས་ལྷན་ཞོར་
 འཕྲུག་མོས་གཉིད་དགོས་པའི་རེ་ལུས་གནང་གིན་འདུག། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གི་མགོ་བོ་རྣམས་ལྷ་བཞག་ཏེ་འཕྲུག་
 པའི་ཕྱ་ལ་འཕྲུ་བཞིན་པའི་ཁོ་མོའི་རྒྱུད་གཞུགས་ལ་འཕྲུག་ཏེ་རྟ་བཞིན་པོ་ལྷན་པའི་རྒྱུ་ལྷན་ཏེ། འདྲེ་
 རྒྱུ་ཐང་གི་ལོག་ལས་རྒྱུ་འཕྲུག་མོས་རྒྱུ་མོང་གི་ཞལ་རས་ལས་འདོད་ལྷན་ཏེ། འཕྲུ་བཟུ་ལྷན་པོར་ཞོས་
 ཞིང་འཕོང་ཚོས་ཁྲི་འཕྲུར་པས་རྟོན་ཞོར། ལ་པ་གཅིག་དེ་གཅིག་དེ་ལྷན་དེ་རང་གི་ལ་ལྷན་པའི་ལྷན་
 ཡོད་པའི་རྒྱུ་པ་ལྷན་ཞིག་ལྷན་ཏེ། ཁ་རོག་གེར་མཆོ་མགོ་ལ་རེ་ལ་རེ་ལ་རེ་ལ་ལྷན་ལྷན་མཆོས། ལས་ཆེར་

ཆང་གིས་བཟི་སྒྲུབ་པ་ལོས་ཡིན། མཚམས་ཤིག་ལ་སྒྲུབ་པ་ཡང་སྒྲུབས་ཀྱིས་བཟེན་གྱིན་འདུག།

འབྲུག་མོས་ཀྱང་སྒྲུབ་སྒྱུར་གྱིས་ཤིག་བྱས། སྒྲུབ་དབྱངས་དེས་འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གཉིད་དུ་ཡུར་ཡོད་པ་ཤིས་ཏེ་
ཁ་ཕྱིར་བཞོར་ཏེ་ཁོས་བཟུ་ཅམ་བྱས། རོམ་དོག་ཅུང་ནག་པོ་ཡིན་ལ། ལྷའི་གཟེངས་པ་མཚོ་བམ་ཟང། ལྷ་ཁུང་
ཡང་འཁོར་ཆེ་ལ། བཟུ་སྒྲུབ་ཆོད་ཀྱིས་སྒྲུབ་པ་བཟེན་གྱིན་ལྷ་ཁུང་ལོས་ཡིན་སྟེ། མགོ་སྒྲུབ་མོད་སྒྱིག་ཅུག་
གི་སྒྲུབ་ཤིག་འགའ་བྱུ་བྱེ་ལྷའི་རྒྱུ་རྒྱུར་ཅུང་རིང་ལ། བཟུ་སྒྲུབ་ཆོད་ཀྱིས་དེ་མི་མིའི་སེམས་ཁ་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་སྒྲུབ་
པོ་འཛོག་སྒྲུབ་ཤིག་རེད། ཡང་བསྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྱུར་གྱིས་ཤིག་བྱས་པས། བརྟན་འཕྱིན་གཟིམས་ཏེ་ཁ་རྒྱུ་གེར་ཁོ་
པོའི་རིམ་དུ་འཕྲུལ་དགོས་སོང་། ཁོ་གཉིས་དེ་རྒྱུར་གཉིད་དེ་ཡུན་ཐག་ཅིག་འཁོར་བ་ན། འབྲུག་མོས་ཞག་སྒྲུབ་
ཅིག་བརྒྱབས་པས། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་མད་བྱུང་། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གིས་དོན་དག་ཅི་བྱུང་སོང་ངམ་ཞེས་འབྲུག་མོ་ལ་
དྲིས། འབྲུག་མོས་དེ་མི་ཁོའི་གཉིད་ལས་རེད་བསམ་སྟེ་ཅང་མ་རེད། ད་སོམ་ངའི་མི་ལམ་འཕྲུགས་སྒྲུབ་པ་
ཞིག་མིས་པས་སྒྲུག་ཐག་ཆོད་དེ་སྒྲུབ་བརྒྱབས་པ་ཡིན་ཞེས་ཁུན་གཏམ་ཞིག་བཤད་དེ་སྒྲུག་གཟིམས་སོང་། དེ་
མི་འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་སྒྲུབ་ཞིག་གི་རུམ་དུ་འཕྲུལ་ཡང་གཉིད་བྱུང་དུ་ཕོ་བྱེད་པ་དང་མཚན་མ་དཀྲུག་དཀྲུག་བྱེད་པ་
དང་རུམ་རེག་རེག་བྱེད་པའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པས། དོན་ལྟར་ཀྱང་འདྲོད་མེད་ཀྱི་ལས་འབྲུག་
དེས་འབྲུག་མོ་སྒྲུག་ཏུ་བརྟུག་པ་མ་ཡིན་ཅམ།

འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་མུན་ནག་གི་ཁང་མིག་ཏུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་གཉིད་དུ་མི་རོལ་བར། རུམ་རེག་རེག་ལྷུང་དུ་སོང་ཞིང་
ཆང་གི་བཟི་ཡང་དྲངས་པར་སྒྲུར་བས་ཅི་རྒྱུར་དབྱུང་འཕྲུག་བྱེད་པའི་ལས་པ་མཚོ་བསམ་བཀྲང་། མཚོ་བསམ་
ཅི་རྒྱུར་བཀྲང་ཡང་ཐབས་ཤོད་ཅི་ཡང་མ་རྟོག་པར་ཁ་རྒྱུ་གེར་མིག་རིག་རིག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྒྲུབས་སྒྲུབ་ ཀན་
རེག་དང་རུམ་གཟེང་ལ་འདྲོད་མེད་སྟེ་རྒྱུས་པའི་མོ་དྲི་ཞིག་གིས་ཀུན་ནས་མཆེད་ཡོད་བས་ན། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་
གི་ལས་པ་ཀྱལ་ཀྱལ་དང་ཁོ་མིའི་བྱང་ཁར་བཞག། ཁོ་མོས་ད་མེད་སྒྲུག་སྒྲུབ་མི་འཕྱིན་པར། སྒྲུབ་པར་འཕག་
འཆག་བརྒྱབས་ཏེ་ཡང་ལ་ལངས། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་ཁྱོད་ཀྱིས་སྒྲོང་བསམ་མ་བཅངས། དས་ཁྱོད་ལ་གཏུན་ནས་
འདི་རྒྱུར་བྱེད་དུ་མི་འཕྲུག་ཅེས་ཁོང་ཁོའི་དེ་སྒྲུབ་བརྒྱབས་པས་ན། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་ཡང་ཁོང་ཁོ་ཡང་སྒྲུབ་ནས་ཡོད་
ཀྱང་། དེ་མི་ཕྱི་ལུས་དག་ཏུ་ཤར་དུ་མ་བརྟུག་པར་ཡང་ཁྱོད་ཁོང་ཁོ་ཡང་སྒྲུབ་ནས་
སེམས་གསོ་བདེ་འཕོད་ཀྱི་ཐབས་ལག་བཟུར་བྱས་ཏེ་ཁོ་མོ་གན་དུ་འབྲུག་ཅིས་བྱས། ཁོ་མོས་དོ་ཆ་མེད་པའི་

འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་ཁྱོད། རས་ཁྱོད་རང་ཁྱོགས་པོ་ཞིག་གི་ཚད་ནས་བཞག་ཡོད། རས་ཁྱོད་རྒྱུ་པར་ཡིད་སྤོན་དང་
བསྟོད་བཀྲགས་བྱས་པ་ཡིན། ཁྱོས་ང་འདི་འདྲའི་བྱེད་སྟོན་ཞིག་གང་ན་ཡོད། ད་རུང་ལྷུ་བྱང་ཚད་གི་སྒྲོབ་
གྲིང་སྤྱན་རག་པ་ཡིན་ཟེར་བ་ནི་འདི་འདྲའི་ཚ་མེད་པའི་བྱི་རྩ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པས་མེད་ཅེས་དུ་མྱེད་ས་ཀྱི་
ཁོང་ཁྱོད་པར་ནས་དེ་རྩུར་བཤད་དེ་མཁ་ཁྱོད་ཀྱི་ཞོགས་རྩུར་ཞིག་ནས་བསྟན། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གིས་སེམས་པ་དེ་
འགོད་ཀྱི་ཐབས་ཀྱིས་མི་རྩུས་པ་ཤེས་ཏེ་ད་ནི་འུ་ཐུག་དང་མེན་གྱི་ཐབས་པོ་དང་ལག་བསྟར་བྱེད་མགོ་བཅུ་མས།

ཡིག་ཁྱབ་ཅིག་ཁོ་མོའི་མདུན་དུ་བཞག་སྟེ། དཔྱད་ཚུལ་དགོའམ་འདི་ནས་ཉལ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་ཅུང་ཁྱོས་
འཁྲིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དེ་སྟངས་ཤད་པ་ན། འཁྲུག་མོས་མགོ་བོ་སྟངས་དེ། སྟག་པ་སྟོད་དེ། མཐར་ཐིམ་པ་ཉེ་བའི་
སྤྱར་འཚབ་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ཤིག་ལས། འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གི་འདོད་པ་མ་བསྟར་ན་དཔྱད་ཚུལ་མི་ཐོབ་ལ། དཔྱད་
ཚུལ་ཐོབ་པོར་ན་སྒྲོབ་འཁྲིང་ཞིག་ནས་མཐར་བཅེད་འདི་མི་སྤྱིར་གི་ཐིག་མེར་བཞོས་ཡོད་པའི་ཆུང་འདྲིས་
དག་འཕོ་བྱམས་སྟེང་དང་འོས་མེད་བཅས་པ་མ་ཡིན་ནམ་འདོད་པའི་སྤྱི་ཚུལ་གྱི་དཔྱད་ས་ཁྱུག་ནས། གང་རྩུར་
ད་ནི་ལས་ནི་འདི་འདྲར་ཞིག་རྩུར་ཡོད་པ་དང་། ཡང་ན་དགོང་ག་ཅིག་གི་རེ་བ་ནི་བསྟར་ཡང་བྱམས་སྟེང་
གིས་ཤེས་པར་མི་རྩུས་པས། སྟོན་དུ་མི་འདུག་ཅེས་སྒྲུལ་སྟེ་དཔེ་བྱར་འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གི་རུམ་དུ་འཇུག། འདྲེ་རྒྱུ་
ཐང་སྤྱད་རྟོགས་ཤེས་པ་མེད་པ་བཞིན། འཁྲུག་མོའི་རྩུ་ཁེབས་དང་གསལ་དོར་དམར་པོ་སོགས་མ་ལུས་པར་ལུད་
པར་བྱས་པས། འཁྲུག་མོ་ནི་སྟོང་ལུན་སྟགས་བལྟས་པ་བཞིན་དཀར་སིང་དེར་མཁ་ཁྱོད་རུ་སྤྱ་ཞིག་གི་མཐོང་
ལས་དུ་རང་ལུས་འདོམས་པ་གང་པོ་མཚོན་པ་རྩུར་བཤམས་ནས་འདུག། མིག་ཀྱང་དུ་འུ་ཐུག་ཐབས་ཐང་གི་
མདངས་ཤིག་ཤར་ནས་དཀར་གསལ་གྱི་འོད་ཅིག་འཇུག་བཞིན་འདུག།

ཕྱི་ཕྱིར་འཁྲུག་མོ་མཁ་ཁང་དུ་མ་ཐོན་གོང་དུ། མདང་དགོང་གི་དོན་དག་དག་ཀྱང་གྱུན་གྱིས་ཤེས་ནས་འདུག།
ཀྱུན་གྱིས་ཆུང་རིང་ནས་མཇུབ་མོ་ཀེར་ཏེ་ཅི་ཞིག་ལ་བ་གྱིན་འདུག། ཁོ་མོའི་སེམས་ལ་བཟོད་མི་རྩུས་པའི་ཅག་
ཤད་ཅིག་རྒྱག་གིན་ཡོད་ནའང་། ལས་མཁན་རང་ཉིད་ཡིན་ཡང་། བཤད་མཁན་སྟེ་བ་ཡིན་པས། སྟེ་བའི་ལ་
སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་མི་ཚོད་སྤྱུལ་ནས། ཅི་ཞིག་བཤད་ན་བཤད་དུ་ཆུགས་སྤྱུལ་པའི་རྒྱ་ཡན་གྱི་བསམ་སྟོན་ཞིག་
བཅངས།

གཟུག་ཉེ་མའི་ཕྱི་དྲོ་ཞིག་ལ་འཁྲུག་མོའི་ཁྱོགས་པོ་(འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གི་དག་འཕོགས་སྒྲོལ་མ་ཁ་སྟོན་ཁ་ནས་

ལངས་ཤིང་། ། ཞེས་གཏིང་ནས་ལངས་ཡོང་སྟེ། སྒྲིབ་ཀྱིས་པའི་ཆད་པ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས་པ་བྱང་ནས། ཡའོ་ཆ་
 མེད་པའི་ཁྱིམ་མ། ཞེས་ངན་མཆོང་བསྐྱུ་ཅི་ལུང་དང་ཁྱུང་གསོད་བྱེད་ཅི་ལུས་བྱས་ཏེ་བསྐྱག་མོ་ལ་བསོན་པའི་ང་
 བྱ་ཅིས་བྱས། བསྐྱག་མོས་རང་ཉིད་ལ་ན་ཡོད་པ་བདོད་མོད། མོན་ཀྱང་དོན་དག་འདི་བཤད་མ་ལན་སྟེ་ཞིག་
 ཡིན་ནམ་བདོད་པའི་ཀུན་སྒྲོང་དེས། ངས་ཆོ་རྒྱུད་ལ་ཅི་ཡང་མ་བྱས། སྒྲིབ་ལ་བདེན་དཔང་མེད་པར་གཞན་ལ་
 བསྐྱོན་བཅུགས་ན། སྒྲིབ་ཀྱིས་རེད་ཅེས་བསྐྱག་མོས་ཀྱང་ཞེ་སྒྲུང་མ་གསོན་པར་འདི་ལྟར་བཤད། སྒྲིབ་མ་
 སྒྲོབ་ཀྱོགས་ཆོས་བཟུང་ནས་ལུང་གི་མེད་པར། མཇུག་མོ་ཐད་གར་བསྐྱག་མོ་ལ་གཏད་དེ་འབྲེ་རྒྱུ་ཐང་ལ་
 ཅི་ཡང་མ་བྱས་ན་ཆོ་རྒྱུས་པ་ལ་རྒྱན་གཏམ་དགོས་དོན་ཡི་ནས་མེད། ཡའོ་ཆ་མེད་པའི་ཡུང་དཀྱུག་མ་ཞེས་
 ལྷང་རྒྱུང་དང་ཉལ་ཆའི་སྒོ་ནས་དེ་ལྟར་ཟེར།

ཡ་ཡ། ད་རེད། ད་རེད། ད་ངས་འཁྱི་མཆོམས་འདི་ནས་འཛོགས། མར་མོང་ན་ལུང་མེད་འདི་གཉིས་ལ་
 ཡག་པོ་མི་ཡོང་བའོ་ཐག་རེད། (རྒྱ་ཐང་གི་ཉིན་མོ་ལས་བྱངས་པ་)

38-

དགོང་མོ་དེར་ཆོ་རྒྱུས་ཀྱང་ཡུ་ལུང་གི་ལུང་མེད་ཅིག་ཞི་བདེ་མགོན་ཁང་དུ་ཁྱིད་དེ་འདོམ་གྱི་ཅེད་
 འཛོམ་ཞུགས་པ་རེད། མཆོམས་ཤིག་ལ་ཆོ་རྒྱུས་ཡག་སྒྲུང་ཅིག་གོ་མོང་། ཡག་སྒྲུང་དེ་ནི་རྒྱུས་ཡོད་ཀྱི་
 ཡག་སྒྲུང་ཅིག་ཡིན་ཡང་། ལུ་ཞིག་ཡིན་མིན་ཁ་ཆོན་གཅོད་མ་ལུབ་པས་མལ་ཁང་དེའི་སྒོ་ལ་རྒྱ་བསྐྱོན་མོང་། དེ་
 བྱིད་དོས་གནས་བསྐྱག་མོ་དང་འབྲེ་རྒྱུ་ཐང་གཉིས་ཡིན་པ་རྟོགས་པ་རེད།

བྱམས་སྒྲིབ་ནི་སྒྲོབ་ལུང་ཡོད་པ་ཤོད་སྒྲིག་ལྟར་དུ་ཀ་ན་སྟེ་ཉིན་ཞིག་སྟེ་ལྷོ་ལྷོ་གཅིག་ལ་དངོས་སྒྲིབ་དུ་ཡོང་
 ། ཞོར་དུ་གཟུལ་ཉི་མ་ཞིག་ལ་གཏད་དེ་ཡུན་རིང་དུ་མ་འཕྲད་པའི་བསྐྱག་མོ་བཟུང་པར་ཆས། བསྐྱག་མོས་ཀྱང་
 མི་ཆེ་ཡི་བདོད་འདུན་བཅོམ་ཡོད་པའི་རྒྱུང་འབྲེས་དག་ལ་ལོ་བྱམས་སྒྲིབ་ཡོང་གིན་ཡོད་པ་ཤེས་འཕྲལ། རྒྱུང་ས་
 འཁོར་ས་ཆེགས་སྟེ་རྒྱུན་ན་མོང་། བྱམས་སྒྲིབ་གི་དོ་མདངས་རེ་དཀར་དུ་སོང་ཞིང་སྒྲུ་ལོ་ནག་ཅིང་འོད་འཕྱུག་
 པ། དགོད་འཇུག་གི་སྒོ་ཤིང་ལས་འོད་ཆགས་མཆོད་བཞིན་རྒྱུང་ས་འཁོར་ལས་མར་འབབ་པ་མཛོང་འཕྲལ།
 བསྐྱག་མོ་དག་ལ་ཆོར་དཀར་པོ་བྱུང་སྟེ་ཁོ་ལོའི་གམ་དུ་རྒྱུགས་ཏེ་འཁམ་འཕྱུང་བྱས། མིག་ཆུ་ཞིག་ཀྱང་བྱམས་
 སྒྲིབ་གི་ཕྱག་པར་འཁེམས།

བྱམས་སྒྲིབ་ལ་ལུང་བྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་ཆེན་དུ་མཐོང་འཁྱིད་གི་སྒྲོབ་ཀྱོགས་འགའ་ཡང་ཡོད། ལྷོ་ཉིན་ཆོ་

རྩོད་མོག་ས་མི་རྒྱལ་གིས་ཁོ་ཡོང་ཡོད་པ་མོས་རྟེ། ཁེ་མེ་ཞིག་ཏུ་སྤྱིད་པོ་རོལ་དུ་སོང་། འབྲུག་མོ་ཁྲིད་ནས་ཡོང་
 དུ་བཅུག་མེད་ལ། དེ་ནི་ཆོ་རྩོད་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་རེད། ཆོ་རྩོད་ཀྱིས་མཐོ་འབྲིང་གི་སྒྲོག་ས་པོ་ཆོ་དེ་རིང་ས་ལ་ན་ལུ
 བས་འཛོམས་པར་དངོས་གནས་དག་འཁོས་པ་རེད། དེས་ན་རྣམ་པ་ཚོས་ཞབས་དག་གྱུས་ཞེས་ཟེར་བ་ཞིན།
 ཆང་མོར་གནས་ལ་དྲངས། བྱམས་སྤྱིད་ནི་ཆང་ལ་དག་འཁོམ་པས། ཁོས་ཆང་གི་ཆབ་ཏུ་སིལ་ཁུ་འཁུང་གིན་
 ཡོད། ལུང་བྱངས་ཟ་ཟེ་ཞིག་བཏང་སྟེ། ཁོ་ཚོས་སྤྱིད་རྒྱལ་གི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་མགོ་བརྩམས། མཚམས་གིག་ལ་
 ཆོ་རྩོད་ཀྱི་ཡིད་ལ་བརྩགས་པའི་འབྲུག་མོ་དང་འདྲེ་རྒྱང་ཐང་གི་དོན་དག་བཤད་འདོད་དེ། ཐོག་མར་རང་སྤྱོད་
 བས་མགོ་རྩོམ་པར་བྱས།

ལ་ཆང་མས་ཉོན། དས་ག་ཟུལ་འཁོར་སྤོན་མའི་ག་ཟུལ་སྤོན་པའི་དཔོན་མོར། དས་ལུ་གུར་གྱི་ལུང་མེད་
 ཅིག་ཁྲིད་དེ་སློབ་གྲུའི་ཉེ་འཁོར་གྱི་མགོན་པར་ཞིག་ཏུ་སོང་། མགོན་པར་དེའི་མིང་ལ་ཞི་བདེ་མགོན་པར་ཟེར།
 ལུ་གུར་མ་དང་དེད་གཉིས་༣༠༤་ཏུ་ཡོད། སྐབས་འདིར་སློབ་སྒྲོག་ས་ལུན་དར་གྱིས་རྩ་བ་དཔྱོག་དཔྱོག་བྱས་རྟེ།
 ལུ་གུར་མ་མོངས་སུ་སྤྱད་པའི་མོ་རིམ་ཞིག་ཤོད་དང་ཞེས་ལུས་པོ་ནང་དུ་བསྐྱར་བསྐྱར་ཞིག་བྱས་ནས་དེ་ལྟར་
 ཟེར། ཆོ་རྩོད་ཀྱིས་ཆང་མོར་ཞིག་སློག་པེ་མིད་ནས་ལག་པའི་ཁ་འགམ་དུ་བཞུར་པའི་ཆང་གྱིས་ནས་བཤད་
 ལྟར། ལུ་གུར་མ་ནི་འུ་ཆོའི་མོད་མོ་དང་མི་འདྲ་བར་འཛོམ་དོགས་ཀྱི་ཤུགས་ཀྱང་བས། རང་འགལ་གྱིས་ལྷ་མི་
 འདྲ་བའི་འདུག་ཉེངས་སུ་ཞུགས་རྟེ་འཁྲིག་སྤྱིད་ཀྱི་འདོད་པ་སྟོན་སྤྱིད་པས། འཁོར་ས་ཚོས་ལ་ཐལ་ལུགས་ཀྱིས་
 གཞུས་བཞིན་ཅོར་ལྟར་སྤྱད་པ་ཡིན་ཞེས་བཤད་མ་ཐག། ལུན་དར་གྱིས་དེས་ན་དུ་ཟུག་འབྱིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་
 པ་ན། མོས་འབྱིན་མོས་འབྱིན། དུ་ཟུག་དེ་ནི་སློག་བརྩན་མེར་པའི་དུ་ཟུག་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད་ཅེས་ག་ཟེ་ཉམས་
 ཀྱིས་དེ་ལྟར་ཟེར་བས། ལུན་དར་གྱིས་ཁོ་ལ་ཡིད་སྟོན་ཞིག་སྤྲེས་བཞིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ལས་འདོད་
 ཅིག་སྤྲེས།

-39-

ལ་ད། དེ་འདྲམི་བཤད། སྤྱིད་ཚོས་རང་ཉིད་ནི་གསར་པའི་སྤྱང་བ་མཐོ་ཡང་། ལུང་མེད་གཅིག་གྱང་
 མོངས་སུ་སྤྱིད་མི་ཐུབ་ན། གསར་པུ་ཡིན་པ་དེ་ནི་དོན་མེད་དང་གསར་པུའི་སྤྱང་བ་རྒྱས་པ་འང་སྤྱིད་པ་ཡིན་སོང་
 བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་འགམ་གྱི་དོན་ཤུག་པར་དེག་ཅམ་བྱས་རྟེ་དོན་ལ་ཅོ་འདྲི་འདྲ་བ་ཞིག་བྱས་པས་ཆང་མ་རྟལ་
 ཆ་དིར་རེ་སོང་།

ཡ། ཞབས་དག།

ཁེ་ཐེ་ལེ་ཅི་གནས་ལྷིང་ས་ལྷིང་དང་ཨག་འཕོད་སྐད་འཕོད་བྱས་ཆོག་པའི་ས་ལོག་གི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་
ཡིན་ནའང་། དེ་རྒྱུ་ཆེ་དོར་གྱི་སྒྲོང་བཤད་ཀྱིས་ཁ་དྲངས་ཏེ་སྒྲོང་བྱངས་ཀྱི་སྐད་དམའ་བར་བྱས་ཏེ་ཆེ་དོར་
ཀྱི་ཁ་ནང་དུ་ཅེར་ནས་འདུག། ཆེ་དོར་གྱིས་ང་ཡུ་གུར་མའི་ཐོག་དུ་རུས་སྒྲུ་རྟུར་ཁ་སྒྲུབས་སུ་མལ་ནས་འོ་
འདུབས་སྒྲུག་པའི་དུས་སྒྲུ་ཁྱོད་ཆོས་བརྟན་ན། སྒྲུ་ཅི་ཞིག་གྲག་པ་ཡིན་རྒྱུ་ཤིང་ཅེས་ཆང་མས་ལན་ཅི་འདེབས་
ལ་བརྟན་ཏེ་བཞུད། ཡུན་དར་གྱིས་འདོད་ཐེད་ཀྱི་དུ་ཟུག་འབྱིན་པ་ཤིང་ཅེས་བཤད། དེ་ཁྱེས་ཡིས་དེ་མ་ཤིང་།
རྒྱལ་གྱི་འཆོར་བ་ཤིང་ཅེས་བཤད་མ་ཐག། ཆང་མ་ཡང་བསྐྱར་དགོད་ཆེ་མེར་གྱུར།

ཡ། ཞབས་དག།

ཁྱོད་ཆོས་དེ་རྟུར་བཤད་ན་ཆོག་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ཅི་ཡུ་གུར་མའི་སྒྲོང་ནས་བྱུང་བའི་སྒྲུ་ཞིག་གྱང་མིན་
ལ། ཁང་མིག་དེའི་ནང་ནས་བྱུང་བའི་སྒྲུ་ཞིག་གྱང་ཡི་ནས་མིན་པར། ཁང་མིག་གཞན་ཞིག་ལས་མཆེད་ཤོད་ས་
པའི་བྱུང་མེད་ཅིག་གི་ཞེས་བཤད་པའི་སྐབས་སྒྲུ། ཡུན་དར་གྱིས་ཆོག་མཆོམས་བཅད་ནས་འདོད་ཐེད་ཀྱི་དུ་
ཟུག་ཤིང་ཅེས་བཤད་པས། ཆེ་དོར་གྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ནང་ན་དུ་ཟུག་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མེད། ཁ་ཤོག་དུ་སྒྲོད།
བཤད་དུ་ཟུགས་ཞེས་ཡུན་དར་ལ་ཀྱུ་རེ་ཡིས་དེ་རྟུར་བཤད། དེ་ཅི་བྱུང་མེད་ཅིག་གི་ཨག་སྐད་ཤིང་ཅེས་ཆེ་
དོར་གྱིས་སྐད་གདངས་མཐོ་བའི་སྒྲོ་ནས་དེ་རྟུར་བཤད།

བྱུང་མེད་ཀྱི་ཨག་སྐད་ཅིག་ལ་ཡ་མཆར་རྒྱ་ག་ལ་ཡོད་ཅེས་རུང་མ་རངས་པའི་སྒྲོ་ནས་ཡུན་དར་གྱིས་
དེ་རྟུར་བཤད་པ་ན། བྱམས་སྒྲོང་གིས་བར་འདུམ་གྱི་ཚུལ་དུ་ཡ། ལུ་མཐུད་དུ་ཤོད་དང་། མཐོ་སྒྲུབས་རྗེས་ན་
ཡོད་རྒྱུ་ཤིང་ཅེས་འདུམ་དཔུལ་དཔུལ་གྱིས་དེ་རྟུར་བཤད་དེ་ཆང་མས་ཆེ་དོར་གྱི་ཅི་བཤད་ལ་སྒྲུག།

བྱུང་མེད་དེའི་ཨག་སྐད་ཀྱིས་ང་ལ་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྒྲོང་དུ་དྲངས། དེ་ཅི་རྒྱས་ཡོད་ཀྱི་ཨག་སྐད་
ཅིག་ཡིན་པ་ཤིང་། ཨག་སྐད་དེ་སྒྲུ་ཞིག་ཡིན་མིན་ལ་བརྟུ་ཆེད། ང་ཨག་སྐད་མཆེད་སའི་སྒྲོ་ཁར་བཅར། སྒྲོ་ལ་
ན་བསྐྱེན་ཏེ་ཉམ་ཆོ། དེ་ཅི་རུ་འཛིན་གྱའི་འབྲུག་མོ་དང་འབྲེ་རྒྱུ་མང་གཉིས་ཤིང་། འབྲེ་རྒྱུ་མང་གིས་ཁོའི་མེ་
བསྐྱོད་དགོས་པའི་འདོད་སྒྲོ་རྟོན་བཞིན་འདུག། མཆོམས་ཤིག་ལ་འབྲུག་མོའི་དུ་ཟུག་ངའི་ཡུ་གུར་མའི་དུ་ཟུག་
དང་འདྲ་བར་མགོན་ཁང་དེའི་བར་གཤེབ་དུ་མཆེད་བཞིན་འདུག། དུ་ཟུག་དེ་མཆོམས་ཆད་མེད་པར་འབྱིན་

ལ། མཚམས་རེར་འབྲུག་གི་དུ་ལྷ་གི་ཅིག་དང་འབྲ། དེའི་དགོང་མོར་འདྲེ་རྒྱུ་ཐང་གིས་འབྲུག་མོ་ལ་བཅའ་ཚུ་
བཅས་ཐལ་ཡ་ཞེས་གསུང་བ་ནས་དང་ཚིག་ཉམས་དོད་པའི་སྒོ་ནས་བཤད་མ་ཐག། བྱམས་སྐྱོང་ཡུང་ཙམ་ལ་ལྷ་
འབྲུག་ལ་ལྷ་ར་ཉ་ནས་འདུག།

བྱམས་སྐྱོང་གི་སྒོ་སྤྱོད་ལ་ལྷ་གསུང་གི་མིར་རྒྱལ་ལ་ལྷ་བུའི་ན་རྒྱལ་འབྲུར་ལ། ར་རྒྱལ་དེའི་དབང་གིས་
སེལ་ཁུ་དང་སྐྱུ་རག་གི་དབྱེ་བ་མེད་པར་གང་འདོད་ཀྱིས་ལག་རྩ་ཡོང་ཆོད་འབྲུང་གིན་འདུག། མཚམས་ཤིག་
ལ་བྱམས་སྐྱོང་བཟི་སོང་བ་ལོས་ཡིན་ཏེ། ཅོག་ཅེར་ཐལ་ལྷ་གིས་འབྲུན་ནས་ཅི་ཞིག་ལ། ཅི་ཞིག་ལ་ཞེས་ཆང་
དམ་ཞིག་ལག་རྩ་བ་རྒྱུད་ནས་མགོ་བོ་སྤྱད་ནས་དེ་ལྷ་ར་བཤད། སྤྱོད་སྒོ་གསུང་དག་གིས་ཀྱང་རང་རང་གི་ས་ནས་
སྐྱལ་དམེ་འབྲུ་བ་ཞིག་འདོན་ཆོར། བྱམས་སྐྱོང་། ཡིད་མ་སྐྱལ། ཡུང་མེད་ལ་ལོངས་སྐྱོད་བྱེད་པ་ལས། ཆོ་གང་གི་
ཡིད་ཆེས་གཏོད་མི་ཉེན། ཞེས་སེམས་གསོ་ཡི་བཟེ་གཏམ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད།

སྐྱོ་གདུང་གི་སྐྱུ་དབྱུངས་ཤིག་སྤར་ལྷ་ར་རྒྱལ་གིན་ཡོད་ཀྱང་། སྐྱུ་རག་གི་སེལ་དམ་ཅོག་ཅེ་སྤྱར་མོ་དེའི་
སོང་ལོག་པར་གསུང་དུ་གཡས་ལོག་གཡོན་ལོག་བྱས་ནས་ཡོད་ལ། མི་དུག་པོའང་འཁོལ་བྱིའི་དོས་རྒྱུར་གང་
རུང་དུ་གཡས་ལོག་གཡོན་ལོག་བྱས་ནས་ཡོད། ལ་ལས་སྤྱར་པ་རེ་འཁོར་གྱིན་ཡོད། ལ་ལས་བཟེ་གཏམ་ཐན་
ཐུན་རེ་བཤད་ཀྱིན་ཡོད། ཁོ་ཆོས་དེ་ལྷ་ར་ནམ་རོལ་སོང་།

ཕྱི་ཉིན་ཕྱི་སྐྱུ་རེད་ས་གྲག་པའི་དུས་སྐུ། བྱམས་སྐྱོང་དེ་དག་གི་གསུང་ནས་བཟེ་བཟོར་གྱིས་འབྲུག་མོའི་
གན་དུ་སོང་། འབྲུག་མོ་རུང་ཙམ་ཁོང་ཁོ་ལངས་ཡོད་པ་འབྲ། བྱམས་སྐྱོང་ལ་ཁ་ཡ་མ་བྱས་པར་ཁ་པར་འཁོར་
ནས་འདུག། དེ་ནི་མདང་དགོང་ཁོ་མོ་འཁྱོ་འདོད་ཀྱང་མ་བྱིད་པས་རེད། ཡང་ན་ཆོ་རྒྱུས་ཡོད་ཆད་བཤད་
པར་དོགས་པ་རེད། དོགས་སྤང་དེས་འབྲུག་མོ་མདང་དགོང་གཉིད་ཀྱང་མ་ཁུགས།

བྱམས་སྐྱོང་གི་དོ་མདངས་སྐྱུ་ཐོར་གྱུར་ཡོད་ལ། ལུས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཆགས་སུ་བ་གྱིན་མེད་པར། ཁྱོད་ཀྱིས་
ང་མེད་ལུས་ནས་ཅི་ཞིག་བྱས་པ་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱིས་དྲུང་མོར་ཁོང་ཅེས་འབྲུག་མོ་ལ་མཐུབ་མོ་ཀེར་ཏེ་སྤྱད་ལོག་
འདྲ་བ་ཞིག་བྱས། འབྲུག་མོས་ཡང་ཆོ་རྒྱུས་བཤད་པ་ཤེས་པས། ཆོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྤྱོད་དུ་ཐོང་ཁོ་གཞོན་མི་སུམ་
པ་ཞིག་ལངས་བཞིན་ཡོད་པས། ད་ནི་འབྲུག་མོ་ཁོང་ཁྱོའི་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ་དག་ནི་འཁོལ་གྱིན་མེད་ནའང་། ཅི་
ཞིག་བྱེད་ཤེ། ཅི་ཡང་མ་བྱས་ཞེས་བག་ཚིན་མེད་པར་དེ་ལྷ་ར་སྐྱོས།

[illegible]

བུམས་སྤྱོད་གིས་རང་རྒྱལ་མ་མི་བརྟན་པའི་ཁོ་མོར་བརྟམ་གྱིན་བརྟམ་གྱིན་པ་ཅེ་དུང་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་
པའི་མིག་ཚུ་མོར་ཞིང་། གཞོན་པ་ནི་ལྷན་བཟུལ་གྱི་དཔུང་རངས་ཀྱི་གཏུ་བརྟམ་ཏེ། ཅི་ཡང་མ་བཤད་པར་
སྤྱོད་པ་དུ་གཞེར་རྒྱལ་མ་མོར་། ཏག་ཏག་ཉིན་གུང་ལ་ཐུབ་ཡུང་མི་རིགས་སྤོབ་སྤྱིད་དུ་གསར་པ་ལྟར་ཞིག་རྒྱ་
བཞིན་བདུག། དེ་ནི་མི་ཞིག་རིག་ཆོན་ཐོག་ཁང་གི་ལྷ་ཐོག་ནས་སྤེལས་པ་དེ་ཡིང་། རྟེ་ཁག་དང་སྤོབ་སྤྱིད་གིས་མི་
དེ་ནི་བརྟན་གྱི་གང་གི་ཡིན་པ་དང་སྤྱི་ཞིག་ཡིན་པ་དཔེ་བཟེད་ལྟར་གྱིན་མེད་པར། ལུས་ལུས་ཤོར་གྱུར་བདུག།
སྤྱི་བདེ་མི་ལྷན་བཤོད་བདོམས་གྱིས་སྤྲོན་ཁང་དུ་སྤྱིད་དེ་ལྟར་སྤོབ་བུས། ལྟར་སྤོབ་བུས་པའི་མཆད་འབྲས་རྟར་
ན་སྤྲོན་ཁང་དུ་ཤོང་ནས་སྤྲོན་ཉི་ལུ་འཛུགས་དུང་ནང་སྤོག་ཆད་མེད་པས་དཔུགས་ཅུང་ཙམ་ཡོད་ལ། ཡིན་
ན་ཡང་ལུས་ལུང་གི་སྤྱི་རིས་ལ་སྤྱོད་མི་བདུག་ཡུང་ནང་ཁོག་གི་སྤོ་སྤྱིད་ཐོགས་སྤང་ནས་གསུམ་པར་བུས་བདུག།
པས་དེ་ནི་མ་བཅོམས་ཐལ་ཞེས་སྤོབ་སྤྱིད་ལ་བཤད། ཏག་ཏག་དུས་འདིར་ཆོ་རྒྱུད་དང་མི་བཞི་དཔུགས་ཏལ་
ཏལ་གྱི་སྤྲོན་ཁང་དུ་ཆོན་ཡུང་། ཆོ་རྒྱུད་གྱི་མིག་ཁ་ནས་འོངས་པའོད་གྱི་མིག་རྒྱ་ཞིག་དང་བཅེ་ཞེན་གྱི་དཔུགས་
རིང་ཞིག་ཡུང་མོར་མོང་།

མོ་དོར་ནི་དེ་ཉིད་ལྟ་བུ་ལ་མ་མཐོན་པའི་ལྟ་བུ་ལ་མ་མཐོན་པར་
བདེ་མཐོན་པའི་པལ་ལྟར་གྱི་མཚོར་ཉམས་ལ་ལྷིང་དྲན་པལྱིས་རྟེ། པལོད་མི་ལྟུང་པའི་པལ་ལྟར་གྱི་ན་ལྟུང་ལྟར་
དུ་མཐོན་དགོས་མོད། ད་ལྟ་ཁོ་མོ་ལ་མིག་ལྷུ་མི་བདུག་པར་མལ་པར་དུ་ཁོར་ཆར་གྱི་མི་ལམ་མི་པལོན་པོད།

ཉིན་ལྟར་གཟིར་ནས་ཡོད་ཀྱང་། སྒོ་བ་སྒོ་གས་གསུམ་པོ་མཁ་ཁང་དུ་མ་ཡོད་པས། མཁ་ཁང་ནི་སྒྲར་
ཏུ་རྩིང་བཟགས་སུ་གཞན་ལྟར་ཡོད་པས། བསྟག་མོ་མཁ་ཁྱིའི་དུ་བམས་ཅན་ལྟེད་ཞོར། རོ་བོ་ནི་ལྟར་སྒྲེམ་སྒྲེམ་
དུ་བསྟལ་བཞིན་བསྟག། མི་མཁ་དུ་བམས་སྒྲོང་བསྒྲར་དུ་གསོན་པར་དགའ་བ་སྒྲོང་པས་སྒྲེམ་ཏེ་པའི་སྒྲིང་ལྷི་
བཙོ་བ་རོལ་བཞིན་ཡོད། ལུས་སྒྲོང་ནི་ཆོ་གར་གི་མདུན་མར་གཏན་བཞེས་བྱས། མཚམས་འགྲེལ་པར་ཉིང་།

ལ་མངལ་ཆགས་ནས་བྱིས་པ་ཞིག་སྟེས་ཡོད། དེ་ནི་ཕལ་ཆེར་ལོ་ལྔ་རུག་ཅན་ཞིག་རེད། མཐར་ཕྱིན་སྐོང་བས།
འབྲུག་མོས་བྱམས་སྐྱོང་དང་བྱིས་པ། མཐར་ཕྱིན་འཛིན་ཡིག་བཅས་ཁྲིད་ནས་པ་ཡལ་རུ་གཟི་བཞིན་བྱིས་པ་མོ་
པའི་སྐྱོང་བ་འཆར་བྱིན་ཡོད།

ཕར་ལ་སློབ་གྲུར་འགོ་རུས།

རང་ཉིད་གཅིག་ཕུ་སྐོང་ཡང་།

ད་ལྟ་ཡལ་ལ་ཡོད་རུས།

མི་མགོ་གསུམ་རང་ཡོད་སྐོང་།

ཞེས་ཡིད་ཆེས་པའི་འདོད་པ་པ་ཞིག་ལས་སློབ་རུ་བྱིས་བྱི་སློབ་ཁར་ཐོན། ལ་མས་སློབ་ཁར་རང་ཉིད་
བྱི་བུ་མོ་ཡོད་པ་མཐོང་། བུ་མོ་འི་གན་རུ་དོ་མདངས་དཀར་ཞིང་སྐྱ་ལོ་ནག་ཅིང་འབྲུག་ས་པ། གལ་པ་ཞིག་པའི་སོ་
ཕྱོང་ལས་ཐོད་མདངས་མཆེད་པའི་རང་ཉིད་བྱི་སློབ་ཞིག་ལོས་ཡིན་འདོད་པའི་གསར་བུ་ཞིག་དང་། གསར་
བུ་དེའི་མདུན་རུ་འོག་ཉེས་བྱི་ཤ་ལས་མཆེད་པའི་བུ་སྐྱག་ཅིག་ལོས་ཡིན་འདོད་པའི་བྱིས་པ་ཞིག་ཡོད། བྱིས་
པ་དེའི་ལག་རྒྱ་མཐར་ཕྱིན་འཛིན་ཡིག་ཅིག་བཟུང་སྟེ་རང་ཉིད་ལ་བརྟམས་འདུག་པ་མཐོང་འཕྲལ། ས་རྟེན་ས་རྟེན་
ཞོག་ཞོག་གཅེན་པས་བཞིན་པའི་ལས་ནི་མཚམས་བཞག་སྟེ་ཉང་སངས་པའི་རང་ནས་དལ་བྱར་ཡར་ལ་ལངས་
པའི་མི་ལམ་ཞིག་མིས་བྱིན་འདུག

43

སློབ་སློག་ས་གསུམ་པོ་བྱི་རྒྱུ་སློབ་ཁུན་གྲོལ་ནས་སློབ་ས་བྱུང་བས། འབྲུག་མོ་གཉིད་ལས་དཔྱོགས་སྐོང་།
འབྲུག་མོ་འཕག་ཅམ་བྱས་ཏེ་དལ་བྱར་མིག་ཟུང་བྱེས་ཏེ་བྱང་དོས་སུ་སྐྱར་ཡོད་པའི་འབྲ་པར་དེར་བརྟམས་ནས་
འདུག། འབྲ་པར་དེ་གསལ་ལ་མི་གསལ་པའི་དང་མོག་པོར་བྱུར་ཞིང་མཚམས་རེར་མིག་ཟུང་དོག་པོ་ཞིག་རྒྱ་
ཁྱར།

བཅེ་རུང་གི་གཏམ་རྒྱུད།

བསེ་རུ

དེ་རིང་སྐོང་ཁྱེད་ནས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་རྒྱུག་པའི་མེ་འཁོར་ཞིག་ཏུ་བསྐྱད་པ་ཡིན་ལ་རྗེས་སུ་གཟིངས་
ལ་བསྐྱད་ནས་སྤྱིར་སྒྲོབ་གྲུང་ལོག་ཆོག། སྐབས་དེར་ད་སྒྲོབ་གྲུ་ཆེན་མོ་ཞིག་གི་དགེ་ཆན་བྱས་མ་ཐག་ཡིན་ལ་
ངས་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྒྲོགས་པོ་གཉིས་དང་མཉམ་དུ་བསྐྱེད་སྐྱོད་ཐེངས་ཤིག་བྱས་པ་ཡིན། སྒྲོགས་པོ་གཅིག་ནི་ཀ་ན་
ཏའི་མི་སྟེ་རིགས་རྒྱུད་དཀར་པོར་གཏོགས་ཤིང་། ཅིག་ཤོས་ནི་འཇར་པན་གྱི་ཁུ་ཡུ་ཅེ་ཡིན།

-44-

ཁོ་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡང་སྤྱིར་གང་ཡིན་གསལ་ཁ་ད་དུང་ཆོད་མེད་པས་གཞན་གྱིས་བརྟམས་ན་ང་
ཆོ་སྦྱེས་པ་གཉིས་དང་གཞོན་ཚུ་མ་ཞིག་མཉམ་དུ་འགྲོ་བ་འདི་སྤྱོད་སུ་རྒྱུ་རྟ་སྟོར་ཆོ་རྒྱུད་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་
མིན་པར་སྒྲུ། ཡུ་ཅེ་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱུས་ཆོས་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་མོ་དཔེ་
དེ་ལ་རྟ་རྒྱ་ཉ་ཅང་ཆེ། ད་རྟ་མོ་ཨ་རིའི་སྟུང་དག་པ་ཨ་མེན་གྱེན་སི་པོག་གི་<<གི་ཅོ་སྒྲོག་པ>>ཞེས་པའི་སྟུང་
དག་གཅེས་བསྟུས་ཤིག་གི་གི་ཅོའི་ནང་དུ་ལུང་འདུག་པས་མེ་འཁོར་ཐོག་གི་འཆར་ཁ་དང་ཅ་ཅོ་རྒྱུད་རྒྱུད་
གཞོད་བྱས་ཐེན་པ་འདྲ། མོས་སྐབས་རེར་སྟེལ་ཁུང་ཕྱི་རོལ་གྱི་དཔེ་མཆོན་ལྟར་པའི་ཁྱུང་གོའི་འབྲི་རྒྱུ་འབྲུམ་
རྒྱུད་ཀྱི་ཞིང་ཐྱེའི་ཡུལ་སྤྱོད་ས་ལ་བརྟམས་ཏེ་བསྐྱོད། ཀ་ན་ཏའི་སྒྲོགས་པོའི་མིང་ལ་ཡོ་ཏ་ནན་ཟེད། ཁོས་ཡུ་ཅེ་
དང་དེད་གཉིས་ལ་འདྲི་རྒྱུ།

“འགྲུལ་བཞུད་ཐེངས་འདིས་སྐོང་གཉིས་ཀྱི་ལུགས་མཉེས་པོ་བཟོ་སྤྱོད་དམ།”

“མེམས་སྤྱིད་པོ་བཟོ་དམ།”ངས་ལན་བཏབ།

“དགུན་གནད་སྐབས་སུ་དཔོན་ལ་ཐེངས་ཤིག་འགྲོ་ཅིས་ཡོད།”

“ཞོ། དེ་ཡག་པོ་འདུག།”

ངས་མོ་མཐོང་དུས་མཆོན་མོའི་རྒྱ་ཆོད་དཔྱད་པར་སྟེབས་ཆར། བཤད་སྐྱེད་སུ་གཞན་ཞིག་བརྗེས་ན་མོ་

མེ་པོར་ཉེར་དུ་བྱུང་དུས་ཀྱི་ཚོད་དགུ་པ་ཡོལ་ནས་ཅུང་ཙམ་འགོར་ཟིན།

ངས་ཐོག་མར་མེ་པོར་ཐེའུ་བྱུང་གི་ཤེལ་སྒོར་རྟོག་འཕྲོས་བྱས་པའི་མིའི་བཞིན་རས་མཐོང་ཞིང། ངས་
ཐུ་མཐུད་མིའི་རྣམ་འགྱུར་ལ་ཤེལ་སྒོར་ངོས་ནས་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་ཞོར་ཡོད་ཅན་ནང་གོང་གི་ཁ་བར་དེ་བྱས། དེའི་
སྒོན་ལ་ངས་སྒོག་གསོད་གྱོད་གཞིའི་སྒོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་སྒོག་ཅིང་བསྟན། ངས་ཕྱི་མིག་ཅིག་བརྟམ་དུས་
མོང་ཚོ་དང་བར་ཐག་མི་རིང་བའི་འདུག་གནས་ཤིག་ཏུ་བསྟན་ཆོད། ང་ལ་སྒོ་བྱུང་དུ་ཟུག་གཟེར་ཞིག་ཐོག་
བྱུང་ཉེ། མིའི་ཡོད་ཆོད་ང་ལ་རྒྱས་མང་འཆེ་བའམ་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་དོན་དག་ཅིག་ཤེས་ཟིན་པ་ལྟ་བུའི་སྒྲུང་པ་
ཞིག་གིས་ང་ལ་ཅི་བྱ་གཏོལ་བྲལ་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་བཏོན་ཤིང་དཔེ་བྱུང་ཞོར་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་དང་ངས་འཆོབ་བམ་
སྒྱོ་གདུང་ཞིག་གིས་རིམ་བཞིན་བཅཅ་འཇུག་བྱས། རྒྱ་མཚན་མེད་པ་པའི་དོད་རྒྱབས་ཤིག་ཀྱང་གནས་གང་
ཞིག་ནས་ཡོང་བའི་ཤེས་པར་དཔེ་ལུས་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་བྱུང་བྱུང། ངས་དཔག་ས་རིང་ཞིག་ལྟུངས་
པས་ཡོད་ཅན་ལ་གསལ་འདེབས་གང་ཞིག་བྱས་པ་བཞིན་ཁོས་ཀྱང་མོར་སྒྲུང་འཇོག་གམ་ཞིབ་ལྟ་བྱེད་འགོ་
བརྩམས། མིའི་བྱུང་བཞིན་དང་རྣམ་འགྱུར་གང་གི་ཆ་ནས་ཡུ་ཅོ་དང་ཨ་ན་མ་ན་ཡིན་པས་ཡོད་ཅན་དང་དེད་
གཉིས་ཀྱིས་ལལ་ཆེར་མཉམ་དུ་ཡུ་ཅོའི་ཕྱོགས་ལ་ལ་མཚན་གྱི་མིག་ཟེར་ཐེངས་ཤིག་སྒྲོས། བོན་ཀྱང་ཡུ་ཅོ་སྒྲུང་
བཞིན་ཨ་རི་བའི་"ཀུ་ཅོའི་"གཏིང་དུ་འཇུག་འདུག།

45

མས་ཐ་མག་རྒྱུད་གཅིག་ལ་མེ་སྒོར་ཅིས་བྱས་པར་མེ་ཆའི་ནང་དུ་རྒྱུངས་པ་མེད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱེན་ཅི་
ཞིག་ཡིན་པ་མི་ཤེས། གང་ལྟར་ཐེངས་འགར་བརྟན་ཀྱང་མེ་མ་འབར་བས། མེ་གཤོར་འདོད་པའི་ཚུལ་གྱིས་
ཡར་ལྟ་མར་ལྟ་ཞིག་བྱས་ཀྱང། འོས་ཤིང་འཆོམ་པའི་མི་ཞིག་མ་མཐོང་བ་བཞིན་འདུག་གནས་ལས་འགྲུལ་
འགྲུལ་ཙམ་བྱས་པ་ལས་ཡར་མ་ལངས་ལ་ཁ་ཡང་མ་གྲག། མིའི་ཁ་གཏང་དུ་ཞིང་གོང་གི་རྒྱ་མི་ཞིག་དང། སྒྲིལ་
མ་ཞིག་གི་པར་དུ་མོ་གཉིས་གསུམ་ཙམ་གྱི་ཕྱིས་པ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་ལ། ཕྱིས་པ་དེའི་ལག་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཁོ་མིའི་
ཕྱོགས་སུ་ཡང་ཡང་བསྐྱེདས་པར་མོས་དེ་ལ་ཁ་བར་བྱེད་པ་ལྟ་བུའི་འཇུག་རྒྱུད་ཞིག་བརྟམ།

འཇུག་མང་ངས་དེའི་རྒྱེན་གྱིས་ངས་ཡུ་ཅོ་དང་ཐེངས་དང་པོར་འཕྱད་པའི་དང་རྒྱལ་བ་དཔྱུད།
ང་ཆོའི་སྒོ་བྲལ་ནི་མོང་བདུན་ཅུ་ལྷག་གི་མོ་རྒྱས་ལྷན་པ་ཞིག་ཉེ་ཡོད་ཅན་གྱི་ཨ་མས་ཀྱིས་བརྟགས་པ་
ཞིག་ཡིན་ལ། ཕྱི་ཕྱིར་བའི་ཐུགས་འཕྲུར་གྱིས་གསར་འཇུགས་བྱས་པའི་སྒོ་བྲལ་གྱི་དེ་དང་རྒྱལ་ལ་མཚན་ན་

ཅུང་ལྡན་གྱི་གཏོགས། སྒྲིབ་པའི་དཀྱིལ་དུ་ཇིང་བུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པར་དཔྱད་ཀྱང་ཀུན་གྱིས་ལྟ་ཅིང་བྱེད་
པའི་དགའ་ཚལ་དུ་བརྒྱུར་ལ་དེའི་འགྲམ་རྒྱུ་མཚན་མོ་འཆམ་འཆམ་བྱེད་པའི་གཞོན་ནུ་ཕོ་མོ་འདར་གང་
མང་མང་ཡིན། དཔྱུན་དུས་ལྟ་ཅིང་བུར་དར་ཁ་འགྲིག་རྗེས་དར་ཤུད་རྒྱག་མཁན་འཆང་ཀ་ཤིག་ཤིག་རེད། ཁ་
བ་ཅུང་ཅུང་ཞིག་བབས་ནས་གང་དར་སྒར་ལས་ཆེ་བའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ། ད་ལྟོ་ནས་དར་སྒྲིབ་གྱི་མི་བརྒྱར་
བར་མོང་ཞིང་། དར་ཤུད་རྒྱ་བའི་ལས་ཀ་བ་ཆོ་སྒར་ནས་སྒྲིབས་ཡོད་ཅིང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆུ་མེད་པའི་སྒྲིབ་མེད་
སྒྲིབ་དུང་ལས་མཚན་མོ་དེའི་ནམ་རྒྱ་དང་འཆམ་པའི་རོལ་མོ་གང་རེག་སྒར་པ་ཞིག་སྟེ། “.....དེད་གཉིས་ཀྱི་
འདས་ཐིན་པ་ཐམས་ཅད། ཅུན་དུ་གཏོར་ཅིང་ས་ཤོག་དུ་སྒྲིབ་ཤིག་ དེད་གཉིས་མན་ཆུན་གཏན་ནས་གཏན་
དུ་བཞེད་པར་གྱིས་.....”ཞེས་པ་ཞིག་གཏོར་གིན་ཡོད། ཇིང་རིས་སུ་དར་སྒྲིབ་ཀྱིས་པའི་གཞོན་ནུ་ཕོ་མོ་
འགས་ཅེད་དགོད་དང་ཁ་བ་བཟུག་གིན་འདུག་ལ་དེ་ཆོ་ཅི” དཔལ་འབྱོར་ཡོད་འབབ་”འཆོལ་ཆེད་དར་ཤུག་
རྒྱ་བའི་ལས་འགན་གཅོད་ལེན་བྱས་པའི་སྒྲིབ་མ་འགའ་རེད། དར་ཤུད་བྱེད་མཁན་རིམ་བཞིན་རྗེ་མང་དུ་སོང་།

-46-

ངས་ཐ་མག་རྒྱུ་རྒྱུ་གཅིག་འཐེན་རིང་དལ་གསོ་བྱས་རྗེས་དར་ཐོག་དུ་བརྒྱགས་ཏེ་མི་ཆོགས་སུ་ཞུགས་
ཤིང་རང་གི་ཤུད་རྒྱལ་མཐོ་བའི་སྒྲིབ་བར་བརྟེན་ནས་གཡོན་སྒོར་བྱེད་འགོ་བཙམས། རྒྱགས་ཤུད་བྱེད་མཁན་
མང་ཆེ་བ་ཡིན་ལ་དེ་ཆོས་མཐའ་ནས་སྒོར་གྱིན་ཡོན་ཅིང་། དར་ཐོག་སྒོ་ལོ་དང་དར་ཐོག་ཅེད་མ་ཅེད་མཁན།
ད་དུང་གསར་སྒྲིབ་མཁན་མང་པོ་ཇིང་བུའི་དཀྱིལ་དུ་རུབ་ཡོད། དར་ཐོག་སྒོ་ལོ་ཅེད་མཁན་ཡང་རྒྱན་ལྷན་
གྱི་འགན་བཟུར་བྱེད་པ་དང་མི་འདྲ་བར་མི་གཉིས་གསུམ་རེ་སྒོར་རེ་བྱས་ནས་སྒོ་ལོ་འཕྲོག་རེས་གྱིས་གང་
འདོད་དུ་པར་རྒྱག་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དཀར་ནག་གིས་འདྲེས་དང་བསྐྲེས་པའི་བལ་གྱི་ལྷ་མོ་དང་ལག་
ཤུབས། ལྷ་བ་བཅའ་ཁྲོན་ཡོད་པའི་བུ་མོ་ཞིག་གིས་སྒོ་ལོ་དེད་འོང་ནས་དུག་ཤུད་བྱེད་པ་དང་གདོད་རྒྱག་
བརྒྱབ་སྒྲོམ་གོས་པ་གསུམ་ཅམ་གྱིས་ར་ཐོར་སོང་། ལག་གི་དུག་པ་འདར་ཐག་རིང་དུ་གཡུག་ དང་རྒྱལ་དེས་ད་
ལ་དང་ངས་འཆབ་བམ་འཁྱོད་པ་ཞིག་བསྐྱེད་ཅིང་དའི་སེམ་གཏིང་ལ་ཁ་བ་སྒར་མོ་གང་བརྒྱབ་པ་བཞིན་འབྲུག་
ཤུར་རེར་བྱུར།

ངས་ཅོག་ཅམ་གྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ནད་དུ་འཁོར་ནས་ཁ་འཁོག་ཐབས་ཤིག་སྒྱུར་ན་ཡང་གནས་ཚུལ་སྒོ་བུར་
བ་ཡིན་པས་མོར་ཕོག་པའི་དུང་ཤུགས་ཏུ་ཅང་ཆེ་ངེས་ཡིན། མོ་ག་ལེར་ཡར་ལངས་པ་དང་དར་སྒྲིབ་གྱི་མིས་

གཙམ་པ་འི་བཅོ་ལྷ་ཡུའི་དངོས་པོ་དཀར་པོ་ཞིག་གིས་མོའི་ལུས་ལྟེང་ཀ་བསྐྱོས་འདུག རྒྱུ་ལོང་འོག་ཏུ་མོས་
ཁ་ནས་རྒྱངས་པ་ལྷུ་ལྷུ་ལྟེང་ཞོད། “སྒྲིན་མེད། ལྷ་ཞབས་ལགས།” ཟེད།

ངས་“དགོངས་པ་མ་ཆོམ་”ཞེས་འགའ་བསྐྱར་རྒྱོས་བྱས།

མོའི་ཁ་གཏད་རྒྱ་མེད་པ་འི་ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་ལུང་མེད་དེའི་པང་གི་བྱིས་པས་ཀྱུ་ལྷུ་ཞིག་བརྒྱུད་ཡོད་པ་
སར་ལྷུང་ནས་མོའི་རྒྱུ་ལྷུ་ལྟེང་ཞོད། མོས་ཀྱུ་ལྷུ་དེ་བསྐྱུག་ཅིང་འབྱིད་ཅན་གྱིས་ཏེ་བྱིས་པར་སྤྱད། ཁྱོད་
གསེབ་ཀྱི་ལུང་མེད་ཀྱིས་“ལག་འདྲིན་ཆེ། ལུ་མོ་སྒྲོལ་བྲ་པ་ཞིག་མིན་ནམ་” ཟེད།

མོས་“སྒྲིན་ཆད་ཡིན་” ཟེད།

ཁྱོད་གསེབ་ཀྱི་ལུང་མེད་ཀྱིས་“ཨོ——××ལ་འགོ་རྒྱ་ཨོ་ཡིན་” ཟེད།

མོས་“ཡིན་” ཟེད།

ལུང་མེད་ཀྱིས་“ངའི་རྒྱ་པོས་དེ་གར་རྣམ་འཆོམ་གྱིན་ཡོད་” ཟེད།

མོས་“ཨོ་” ཟེད།

ཡོ་ཏ་ནན་གྱིས་“གྲང་ཆེན་འབྱིད་ཅི་དངོས་ནི་ངས་སྒྲིན་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་རམ་བཞིན་རྣམ་པ་ཞིག་མིན་
ལ། ཁྱོད་ཆོས་དྲིལ་བསྐྱེད་པ་ལྟར་མཛེས་སྤྱད་གིས་ལྷུག་པ་ཞིག་གྲང་མ་ཡིན་” ཟེད། ཁོས་ཕྱོག་རྒྱ་དང་
བཅས་ཏེ་མཆིལ་མ་ཞིག་མིན་ནས་ཨོལ་མདུད་འགལ་འགལ་ཁ་ཤས་བྱས་རྗེས་ལྷུ་མཐུད་དེ་གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཆོའི་
པོད་ལུལ་རྒྱ་མིན་ན་ཡང་འོ་མོ་གྲང་མ་དང་གངས་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་ལ་དྲིལ་བསྐྱེད་པ་ལྟར་བཞིན་མཛེས་
སྤྱད་དང་གཟི་བྱིན་ཡོད་མེད་བཤད་དག་ལ། ཨོ་ཟེད། དགོངས་དྲངས་ལྷུ་ དགོངས་དྲངས་ལྷུ་ཞེས་བཤད།

ང་རང་ངོ་གཞོང་དགོས་པ་ཞིག་ནི་རང་ཉིད་པོད་པ་ཞིག་ཡིན་བཞིན་རྒྱུ་ལྷུལ་ལ་ཆ་རྒྱས་མེད་པ་
དཔ། ཐུན་འཛུལ་གྱི་ལ་སྤྱད་གསལ་ཆེ་བའི་ཡོ་ཏ་ལ་དང་གངས་རིན་པོ་ཆེ་སོགས་གྲང་རྣ་ཐོས་ཅིམ་དང་
བརྒྱན་འཕྲིན་སོགས་ལས་མིག་འདུལ་གྱི་སྒྲལ་བ་རེ་ཐོབ་པ་ཅིམ་ཡིན། ལྷུག་པར་རྒྱ་ཤར་ཕྱོགས་པ་ལ་མཐོང་
ཆུང་ལ་ཐོམས་པའི་སྒྲ་མེར་མིག་སྒྲིན་ཁ་ཤས་ཀྱི་མདུན་རྒྱུང་རང་ནམ་ཡང་ཅི་བྱ་གཏོལ་བྲལ་གྱི་གནས་སྤྱུ་གྱུར།

ངས་ཡོ་ཏ་ནན་ལ་དྲིས་ལན་ཡག་ཆོད་པ་ཞིག་འདེབས་བསམ་རུང་གཞོང་སེམས་ཀྱི་དབང་གིས་
ངག་དབང་དེ་བར་རང་གིས་དཔེ་དེབ་ལས་བསྐྱེད་མཁོང་བའི་(པ་རན་སེའི་མི་ཞིག་གིས་བྲིས་པའི་བྱི་ཡིག་ཡིན)

གངས་རིན་པོ་ཆེའི་སྒོར་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཁ་གསལ་བཤད་ནས་དང་མགོ་དང་གཤམ་ཅམ་བྱས། ཡུང་ཅམ་ནས་
དང་པག་ཐེབས་པར་བྱུང་དུས་མིག་རྒྱུད་སྒྲུབ་ཡང་མེད་ཕྱགས་སྒྲུབ་དང་དམ་ཤུགས་ཀྱིས་ཤོར། དམ་དང་གི་ཚུང་
མོ་མས་ལ་བརྟེན་ནས་མེད་ལས་རིགས་དང་འཆོལ་བའི་ཚུང་བ། ད་ལྟའི་མེམས་ཁམས་མོགས་ལ་ཆོད་དཔག་
བྱས། མེད་སྐད་དག་དང་རྣམ་འགྱུར་ལ་དཔྱད་ན་མེད་ས་པར་དུ་སྒྲུབ་ཞིག་ཡིན་དགོས་ལ། ཡང་མེད་ཕྱོག་དུང་
ཐམ་བྱ་འབྲིལ་བའི་བཞིན་རས་ཀྱིས་དང་ཉིད་ཅི་སྐར་མདའ་ཞིག་སྟེ་ནམ་ཡང་འཕྲོ་མྱོད་ཀྱི་རང་དབང་བལ་
བའི་འགྲུལ་མྱོད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རྟོན་གྱིན་འདུག དམ་དེ་ནི་མི་ལམ་ལས་མཐོང་མྱོད་བའི་བུ་མོ་དེ་ལམ་ཡང་
ན་གཏན་ནས་ཤོད་མི་སྲིད་པའི་འཇུག་སྒྲུབ་གི་གཟུགས་པར་རྟོན་ཞིག་ཡིན་ན་སྟེ། རོན་དང་ས་དེ་རྟུར་མིན་པའི་
དེས་པའད་མེད། རོན་དང་ས་ལ་མེད་འདུག་གནས་སྟེང་བཟུང་ཤོད་པ་ཅི་གས་གིང་འཛོགས་པའི་ཤུང་མེད་
ཅིག་ཡིན་པ་ལས་མོ་གཏན་ནས་བཟུང་མེད། འདུག་གནས་དེ་འདྲ་དམ་རྟོགས་བཏགས་བྱས་པ་ཞིག་གས་དམ་
རྟོག་བཏགས་བྱས་པའི་མོ་སྒྲུབ་སྟེགས་སྟེང་བ་ཞིག་ལ་བཟུང་ཤོད་པ་ཞེ་ཡིན། དམ་འཆོལ་བཞིན་པའི་མོ་དང་
མོས་འཆོལ་བཞིན་པའི་ཁོ་ཆོ་ནམ་ཡང་རྟེན་དཀ་འབས། དམ་ནན་ཏན་གྱིས་འཆོལ་བ་ལས་སྟེས་དབང་གི་སྒྲུག་
འཕྲད་ལ་ཐེ་བཟེད་གྱིན་ཤོད།

ད་ལྟ་ང་ཡང་ལངས་ནས་མེའི་བཞིན་ཆུ་མོང་ཕྱེ་ལྟོང་མེའི་དཀོན་པ་དང་མཛེན་བཅེའི་མིག་ལྟངས་
བཟངས་ནས་མེའི་གདོང་གི་བཀྲ་གཞི་མ་ལྟ་ཕྱི་གཏུང་བ་དེ་བཅུ་དཀོན། དེ་ནས་.....དེ་ནས་མོ་དང་ལག་
ལྟངས་ལྟེན་ནས་མི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྲིའི་དྲུག་ཏུ་གཏན་ནས་གཏན་དུ་བརྟུན་དཀོན།

དམ་སྟོང་ལད་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་གྱི་ཁོང་ཡུག་གི་ཡོད་ཆད་བཞིན།

དང་ཤུ་རྒྱལ་སྐབས་ལྷ་ཙེ་དང་ཤེད་གཞིས་ཀྱི་རྩེ་དབང་ཡིན་ཆེན་དེ་ལྷུང་ཡོད། ལྷ་ཙེ་ “ཕྱོད་མེད།
སྤྱི་ཞབས་ལགས་” ཞེས་བཤད་པར།

དམ་ “དགོངས་པ་མ་ཆོམ་” ཞེས་ཐེངས་འགར་བསྟོན།

དར་ཡུང་རྩ་པའི་ལྷོ་བཟུང་རྩ་མ་གཤང་ཕང་མ་ཟ། གཞན་ཡང་ཡུང་པཅའ་ལྷོ་ཆོག་མ་ཅོང་།
ལ་མན་ཆན་མོ་ཁ་ཤམ་བྱའང་ལྷོ་གན་ནམ་ཡོད་པ། ཆོང་ཆོག་དག་ཤིང་པོར་མའི་ལྷོ་གན་ཆགས་བྱམ་།
པའི་ཤིང་ལྷོ་ཆོག་པོར་པའི་ནང་རྩ་པུག་ཡོད་པམ་དཔོར་པོར་བྱུང་རྩ་ཅང་རྩ་མ་པའི་ཡིན་པ། ལྷོ་པ་

བའི་རང་ནས་“འཁྱོད་ལ་ཉ་ཅང་དགལ། ར་ལ་ཁྱོད་ཉ་ཅང་མཁོ་ཞེས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྒྲོམ། དེ་ཉམས་འབྱུང་
སྤྱིད་པའི་གནས་ཚུལ་མཐའ་དག་བྱུང་ཆར་ཞིང་། རས་ཀྱང་རང་གི་མཆར་སྟུག་ལྟན་པའི་མ་ཐོངས་པའི་དོན་
དག་ཡོད་ཆར་ལ་ཡང་བསྟར་བཤོད་སྟིག་གི་བསམ་སྒྲོ་རྒྱ་ཆེན་གཏོང་གིན་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། ཡུ་ཙེས་ཡོ་ཉ་ནན་
ཁྱིད་ཐོང་ནས་ར་ལ་དེ་སྤྱོད་བྱས་ཤིང་རྩོད་ཆོ་གསུམ་ག་ཤོགས་པོ་བྱས་ཆོག་ཟེར། མཆན་མོ་དེ་ནི་ཡིད་སྒྲོ་ཞིང་ཡི་
ལྷག་པ་ཞིག་རེད། རུས་བཀག་བྱས་པ་ལྟར་ཡུ་ཙེ་དར་བྱུང་རུ་བར་ཡོད། “ཁྱོད་ཀྱིས་ར་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་ཚུགས་
ལ་བ་པ་མིན་ནམ། ”

“ཡིན། ད་ལྟ་འད་དེ་ལྟར་ཡིན། ”

“འོ་ན། ཡོ་ཉ་ནན་?”

“ཁོ་འདི་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ཁྱོད་ག་ཡིན་ཀྱང་སྤྱིད། ”

“ཁྱོད་ཁྲམ་པ་ཞིག་རེད། ”

“ལྟོ། བཅེ་རུང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནི་མྱི་ར་དྲན་གྱི་པམ་ཁ་མ་ཡིན་ནམ། ར་ཆོར་མཛེས་སྟུག་ལྟན་པའི་འཆོ་བ་

ཞིག་དགོས། ལྟོ། ”

རས་དེ་ནི་ཡང་བའི་མཆན་མོ་ཞིག་རེད་ཟེར་དོན་ནི། ཡུ་ཙེས་བཤད་མཆན་མོ་དེར་སྒྲེབས་རུས་ར་ནི་
དཔུགས་ལྷུས་པའི་དཔུགས་སྤང་ཞིག་གི་སྤྱིང་ལ་ད་རུང་ཁབ་བཅགས་འགའ་བྱས་པས་ནས་ཡང་སྒྲོས་པའི་རེ་
བམེད་པ་ལྟ་བུར་གྱུར། རས་མན་ཅི་ཡང་མ་བཏབ་པར་གྲང་རར་གྱི་ལྷན་པའི་ཁྱོད་ཁེར་རྒྱང་དུ་འཆམ་འཆམ་
བྱས། ར་ར་བཟི་ནས་ཉོམ་པར་གྱུང་ཅིང་ཞག་གང་པོར་སྒྲོ་ག་དུང་དང་མཉམ་རུ་སྤྱོད་ཆེན་ཞིག་གི་རྩ་རུ་ལུས།

ནད་ཁྱིའི་སྤྱིང་དུ་རས་རང་གི་གྲང་རར་གྱིས་ཁེངས་པའི་རྒྱང་པའི་མཛུབ་མོ་གཉིས་ལ་སྤྱིང་རྩེ་ཆར་མེད་
སྤྱོད་ཞོར་ཞིབ་སྟེ་བྱས་ཤིང་དེ་ནས་བརྒྱུད་ཡུ་ཙེ་དར་འགྲོ་ཐོང་མི་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་བཞག ར་ཁོང་ཁྱིའི་
རང་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ནས་རྩ་ཐང་སྤྱིང་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་བའི་གནའ་སྤྱི་མོའི་ཕོ་གསར་ཞིག་གི་གཏམ་རྒྱུད་ལ་
ཞུགས།

མཛེས་སྟུག་ལྟན་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་སྤྱི་གཞི་རུ་ཕོ་གསར་ཞིག་གན་རྒྱལ་དང་ཉལ་ཡོད། ཁོང་ནི་འདི་ཨ་
མས་རེད། ཁོས་མེམས་ནང་གི་བྱུང་མེད་དེ་དེ་ལྟར་བསྟུ་བའི་སྒོར་ལ་མཚོ་བསམ་གཏོང་གིན་མཆིས། ཟླ་ལོད་

མེད་པའི་མཆོན་མོ་ཞིག་ལ་ཁོས་རྟ་གཅིག་ཞོན་ཞིང་རྟ་གཅིག་ཁྲིད་ནས་སྒྲུག་ལུང་ཕྱི་དཔོན་གྱི་ཆུང་མའམ་རང་གི་སྤྱིང་སྒྲུག་དེ་བསྐྱུས་ཤིང་ཐག་རིང་གི་བསམ་པ་ལྟན་ཤོར་ཆོ་ཞེས་པར་གྲོས། རྒྱ་ལྷ་དུག་གི་རྩེས་སུ་བའི་ཨ་པ་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་དུ་སྒྲེབས།

××ཤོར་ཁྲེར་ནི་མེ་འཁོར་འབབ་ཚུགས་ཆེས་མཐུག་མ་ཡིན། མས་ང་ལ་ཁྱི་མིག་ཡང་ཡང་རྟ་བཞིན་མི་ཆོག་ས་ཀྱི་རྒྱ་བས་སུ་ཞུགས་ཤིང་ཡུང་ཙམ་ན་འཕུལ་སྒྲུབ་བཞིན་དུ་ཡལ་བར་གྱུར། དའི་སེམས་ལ་གཙོང་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་གཏན་ནས་གཏན་དུ་ཤོར་བའི་སྒྲུབ་བཞིག་སྒྲེས་ལ་རྒྱ་མཆོན་མེད་པའི་ཡིད་གདུང་གིས་དའི་བྲང་ཁར་རྟེན་རྟེན་གྲུས་ནས་ང་རང་འཇིག་བརྟན་བཞིན་དུ་ཡུན་རིང་ལ་རྟོགས་རྟེན་དུ་ལུས། རྩེས་སུ་ཆོང་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འཆང་ཀའི་གསེབ་ནས་ངས་མའི་ཡིན་ཐག་ཆོང་གྱི་སྒྲུབ་སྒྲུབ་མོ་ཞིག་ཐོས་ནས་ཡང་ཡང་རྟ་སྒྲོར་བྱས་ཀྱང་མོ་གཏན་ནས་མཐོང་མ་བྱུང་། ཤེས་མི་རུང་ལ་མེ་འཁོར་རྟེན་དུ་ཕན་ཚུན་ལ་བསྐྱེད་ཅི་ཡང་མེད་པ་དེ་ནི་རྟ་ཅང་འགྲིག་སྟུང་། འཇིག་རྟེན་ཆེ་དྲགས་ནས་ནམ་ཡང་མིའི་བློ་ཡུལ་ལས་འཁོར་ས་ལ། འཇིག་རྟེན་ཆུང་དྲགས་པས་མིའི་ཡུགས་འདུན་དེ་ལས་ཆེས་ཆེར་བརྒྱལ་ཡོད་པས། དས་ཨར་འདམ་དང་ཚོ་ཞུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ལམ་དུ་ཡལ་བའི་མོ་གཏན་དུ་བརྟེན་ག་ལ་སྤིང་།

དས་ཁ་པར་བརྒྱབ་པའི་དུས་ཆད་ལྟར་འཕྱིན་ལས་སྒྲོལ་མ་མཁོན་ཁང་དུ་སྒྲེབས་བྱུང་། མོར་ཆོའི་སྒྲོབ་ཀྱི་ལྷ་རྩལ་ཆོན་ཁག་ནས་ཐོན་རྩེས་ཨ་མེ་རི་ཀར་ཕྱིན་ནས་མོ་གཉིས་ཟབ་སྒྲུབ་བྱས་ཤིང་ད་ལྟ་××སྒྲོབ་ཀྱི་ཆོན་མོའི་མཇེས་རྩལ་དགོ་ཆེན་པོ་དང་། མོ་ལ་ཡུལ་རྩལ་ནས་ཕྱིར་ལོག་མ་ཐག་ཡིན་ལ། སྒྲུབ་གི་སྒྲུབ་མོའི་རང་སྒྲུབ་མཐོན་པོ་དེ་ལས་ཆེར་ཡལ་ཆར་བ་མ་ཟད། མིག་རྒྱ་དུ་ཡུང་མེད་ཆོའི་སེམས་པ་སྒྲོལ་བར་བྱེད་པའི་གཞེར་མ་དེ་རིགས་ཀྱང་གསལ་ལ་མི་གསལ་དུ་བབས་འདུག་པས། རིན་ཐང་ཆེ་བའི་སྒྲིག་རྩལ་རིགས་ལ་བད་དེ་འཕེབས་སུ་གི་རྩལ་པ་ཆེར་མེད་པ་འདྲ།

ཡུ་ཙེ་དང་འཕྱིན་ལ་སྒྲོལ་མས་རིག་གཞུང་ཁ་པར་འཁོར་བཅུ་མས་བྱུང་། ཡུང་མེད་ཀྱི་རྒྱ་བག་ཕན་ལུ་དང་འདྲེས་པའི་གོམས་གཤིས་ལྟར། འཕྱིན་ལས་སྒྲོལ་མས་ཡུ་ཙེ་ཁྲུང་ག་མོད་བྱེད་འདོད་པ་རྟ་ཡུའི་སྒྲོན་སྟེང་རང་ཉིས་མོང་མ་ཐག་གི་ལུ་མའི་ལྟེབས་རིས་སྒྲོར་བྱེད་ཞིང་། བོད་པའི་ཡུལ་སྒྲོར་གནས་མཇེས་དང་དེར་བསམ་ཡུལ་སྒྲོར་བྱ་འགྲུལ་གྱི་ནང་དོན་གང་ཟབ་ཚུལ་གྱི་རྟ་བ་མང་པོ་བརྟོན་པར་ཡུ་ཙེས། “རེད་དེ། དེ་ཁྲུབ་ཆུང་

५५५

ཁྱེད་ཚོ་ཅི་ཚོས་ལྷགས་དང་མོས་ཁོ་ཅའི་ཆེད་དུ་རྟེན་ཟེར།

འཕྲིན་པས་སྐྱོལ་མས་མི་ཞིག་ལ་དང་མོས་དང་དང་ལུལ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི་དགའ་ལོས་པ་ཞིག་
འདྲ་ཟེར་ཞིང་དང་གི་སྐྱུ་ཅུམ་དང་མོས་སྐོར་གྱི་གཞུང་ལུགས་མང་པོ་བཤད་ཅིང་། ད་ལ་འགས་སྐྱོར་ལུ་བའི་
འཕྲིན་བད་ཞིག་ཀྱང་བཏབ་པས། དས་བསམ་སྐྱོའི་ཡང་མ་བཏང་བར་གང་ཡོད་དུ་ཡོད་ཆོད་དེ་བདུའི་ལས་
སྐྱུ་པོ་ཞིག་མ་འདྲ་ཅེས་བཤད་པར་ཡོད་ནས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཟེར།

འཕྲིན་པས་སྒྲོལ་མས་དེ་སྒྲོན་སྒྲོལ་གྱི་ནང་སྒྲོན་དག་པའི་དང་པོ་མཆོཆེ་བའི་ལ་པ་དེ་རིགས་སྒྲོན་མེད་
པར། བོད་ནས་ཐོན་པའི་རྒྱ་གར་གྱི་སྒྲོན་ཞེས་ཤིག་དང་ཉ་མག་ནས་པའི་རྒྱ་མ་ཞིག་སྒྲོན་པའི་པར་རྒྱ་པའི་
སྒྲོན་ཞིག་གྲང་བདག་པོ་དང་། བོན་གྲང་པངས་མེས་སྒྲོལ་ཞིག་པ་དེ་སྒྲོལ་མཆོཆེད་མེད་པ་དེ་གསུམ་གྱི་པས་
ཆེ་པའི་རྒྱ་མ་ཞིག་ལྷན་གྱིས་མེད་པ་དེ་ནི་ཆེ་ཞིག་མཆོཆེ་པ་ ལྷན་མགོ་བོ་ལྷན་དུ་དཔྱད་ས་ཡོད་པ་པར།

[illegible]

རེ་ཞིག་མོས་མིག་ཁུང་གིས་དཔଁ་རྒྱུ་ལ་ཉན་ཏོག་བྱེད་ཞོར།

“ད་ང་ལོག་རུ་སོང་”ཟེར།

“སང་ཉིན་མཇུག་པོར་”ངས་ལན་བཏབ།

མོ་འགྲུལ་ཅན་ཡང་མི་བྱེད་པར་”ཁྱོད་བྱིས་པ་ཞིག་རེད་”ཟེར།

ངས་”ང་ཚོས་མྱིར་དྲན་ནི་རིན་ཐང་ལྷན་པ་ཅི་ཞིག་འཛོག་པོས་”ཞེས་བཤད།

མོས་”མྱིར་དྲན་ནི་རང་མགོ་རང་གཡོག་ཅིག་རེད་”ཟེར།

ང་ཚོས་ཅི་ཡང་མ་སྒྲུས་པར་ཅུང་ཅིམ་འཁོར།

མོས་འཇུག་དཔུལ་བའི་ངང་ནས་ལྷགས་རིང་ཞིག་བསེན་ཞིང། ལག་པ་ཡ་གཅིག་ངའི་ཕྱགས་ལྷ་
བསྐྱེད་ས་པར་ངས་ཀྱང་ཡིད་འགྲུལ་ཐེབས་པ་མཚོན་བྱེད་ལ་མོར་ལག་པ་སྤྲད། མོས་ངའི་ལག་མགོ་ཟེན་མ་ཐག་
ལྷགས་ཀྱིས་བསེན་པས་ང་རང་མའི་པང་ལ་སྤྲད། མོས་ལག་པ་གཉིས་ངའི་རྒྱབ་གཞུང་ནས་སྤྲེལ་ཏེ་ལྷགས་
ཀྱིས་བསྐྱེད་ས་ཤིང་དྲག་ཆར་སྤྲུང་བརྒྱབ་དང་འདྲ་བའི་སྒྲོབས་ལྷགས་ཤིག་གིས་ང་རང་ཆམ་དུ་འཕེལ་ཅིས་
བྱས།

ཐོན་ཀྱང་མོ་སྒྲོ་བུར་དུ་བེམ་པོ་བཞིན་དུ་ཀྱུར་ནས་ལྷགས་ཉམས་ཤིང་ངས་ཅི་བྱས་པ་ཆུར་སྤྲད་
མེད་པར་ཀྱུར། ཡུན་རིང་རྗེས་སུ་མོ་སྤྲུང་ཡང་ཡང་ལངས་ཤིང་ཐུན་མེད་པའི་སྤྱིད་ཆོད་ཅིག་གིས་ང་རང་ཉལ་
ཁྱིའི་སྤྱིད་དུ་ལམ་ཅན་ཏེ་སྤྲད་དམའ་མོས་ངའི་རྩ་ཅར་དྲོད་ལམ་ལམ་ངང་”མྱིར་དྲན་ནི་རང་མགོ་རང་གཡོག་ཅིག་
རེད། ང་ཚོས་བཙོན་ལེན་བྱ་དགོས་པ་དོན་དངོས་ཡིན། ད་ལྟ་”ཟེར།

ངས་ཀྱང་ངག་ནས་དཔེར་མེད་དུ་”ད་ལྟ་”ཞེས་ཐལ།

མོས་”སྤྱི་སྤྱིད་སྤྱངས་འཁོར་གཏོང་མཚམས་བཞག་མེད། ངའི་ནང་ལ་འགོ་”ཟེར།

བཅིངས་འགོལ་རྗེས་སུ་ངའི་ཨ་པ་ནང་སར་སྒྲོབ་གྱུར་སོང་ཞིང་ཕོ་འགའི་རྗེས་སུ་སྤྲུང་ལྷག་ལུང་དུ་ཕོག་
ནས་ཞང་ཀྱང་གི་འགན་ཁུར་ལ།

དེ་རྗེས་ཡང་ཕོ་ན་གཞོན་པའི་ཞན་ཀྱང་ཞིག་དུ་གྱུར། ཉིན་བཞིན་མཛེས་སྒྱུ་མེད་པའི་རྒྱ་མོན་དགཡོག་
མ་ཞིག་བྲིད་པོངས་ནས་ངའི་ཨ་པར།

“རྒྱ་པོད་ཀྱིས་གཅིག་ཡིན་པའི་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱི་གསར་བརྗེའི་
མདུན་ལམ་ལ་དམིགས་ནས། ཅུ་འཇུགས་ཀྱིས། ལོས་ཡིན། གཙོ་ཆེ་བ་ང་རང་གིས་ཁྱོད་གཉིས་ཀྱིས་ཆོང་ཞིག་

རྒྱུར་ན་སྒྲུབ་ཞེས་བཤད་པར། ཨ་པས། “ཅ་འཇུགས་དང་འགོ་བྱེད་པ་དེ་ན་དེས་”ཟེར།

ཨ་པ་དང་རྒྱ་མོས་འདྲ་པར་ཞིག་སྒྲུབ་པའི་སྟེང་ལ་གསར་བརྗེའི་འཐབ་སྟོགས་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་
བཞི་བྲིས་ཏེ་ཁང་པ་བྱུན་གང་མ་ཞིག་གི་ལྟེ་བས་དཀྱིལ་དུ་བཀའ་ཞིང་ཤིང་གི་ཉ་ལ་ཁྱི་སྒྲུགས་ཅི་དེ་ཅམ་ཤོག་
མེད་པ་གཉིས་ཉིས་གཤིབ་བྱས་ཡོད་པའི་སྟེང་ལ་རྒྱ་མོའི་ཉ་ལ་ལུལ་ཡང་བསྐྱོན་ནས་གསར་བརྗེའི་ཁྱིམ་ཆང་
ཞིག་གྲུབ་ལ། ཅུང་མ་འགོར་བར་མི་རིགས་མཐུན་སྦྲིལ་གྱི་བདེན་དཔང་བཅན་པོ་སྟེ་བྱ་རྒྱུད་དང་རང་སྟེས་ཤིང་
ད་ཉླ་ད་ཆའི་རིགས་འདི་ལ་མཐུན་སྦྲིལ་རིགས་ཞེས་ཀྱང་འཕྱོད། ཡིན་ན་ཡང་རྫོགས་ལྡན་གྱི་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་
ལྷན། “རིག་གསར་སྐབས་ལྷ་ཨ་པའི་རྒྱུད་སྟོགས་ཤིག་གིས་དཔེ་ཨ་མེས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་རྒྱུད་མ་བརྒྱས་ནས་
ཟླ་རྒྱལ་གི་རྗེས་ལྷ་ཨ་པ་སྟེས་པ་རྒྱ་མཚན་བྱས་ནས་ཨ་པ་ནི་སྟག་ལུང་དཔོན་པོའི་གཤག་ཡིན་པར་ར་སྟོན་
བྱས་པས། འཐབ་ཅོད་ཀྱི་མོ་སྒྲུའི་ནང་ཨ་པ་དང་ཨ་མ་སོ་སོར་སྟེས་ནས་ཨ་མས་དཔྱིད་དེ་ལ་ལུལ་རྒྱུ་རྒྱུད་
དུ་སྦྱོར། ཨ་མ་གཅིག་ལྷ་ལས་ཨ་པ་ལ་མཚན་ན་རྒྱུད་མེད་ཅེས་པ་ནི་ཉ་ཅང་སྟོག་གྱུར་གྱི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ཡིན་
ལ་དེའི་སྟོར་གྱི་སྒྲུང་བ་ཤིན་རྒྱུ་ལ། ཁོ་བྱུད་མེད་ཀྱི་རྒྱུད་ལྷན་དང་ལྷ་ལེ་བས་སོགས་མཐོང་རྒྱས་ཀྱང་མཐོ་ལྷ་
འཁོར་ཞིང་ཞེན་པ་ལོག་ནས་དྲན་པ་འཁོར་བྱུངས་བྱས་སྟེང་ཟེར། འདས་ཐིན་པའི་པ་རྒྱན་ལ་ཆེས་སྡིང་རྗེ་སྟེ་
དགོས་པ་ཞིག་ནི་ཁོའི་མི་རང་གིས་དགའ་རོགས་སྦྲིག་ཐེངས་རེར་པ་རྒྱན་ལས་དན་དེ་ལ་དྲན་གསོ་ཐེངས་རེ་
ལྟེང་དགོས་བྱུང།

54-

ངས་བཤད་ཐིན་པ་བཞིན་ལྷ་ཅེ་དང་ཡོ་རྟ་ནན། ད་རང་བཅས་སྟོགས་པོ་གསུམ་ག་སྟོངས་རྒྱུའི་རྒྱ་
སྟོར་ལ་འགོ་བཞིན་པས་ཅིས་ཀྱང་ལྷིར་སྟོབ་གྲུར་ལོག་འགོ་དགོས། དགའ་ལོས་པ་ཞིག་ལ་འཕྲིན་ལས་སྟོབ་
མས་རང་གི་སྐབས་བདུན་པའི་རྒྱལ་ཡོངས་མཛེས་རིས་འབྲེམ་སྟོན་ལ་ཞུགས་སྟེང་བའི་མཛེས་རིས་བརྒྱམས་
ཆོས་《བཅེ་རྒྱུད་གི་གཏམ་རྒྱུད་》ཅེས་པ་དེ་དང་ལ་གནང་བྱུང།

གྲག་ཐིངས་བསྟོད་ནས་སྤྱན་རིང་མོར་རྒྱས་འཕྲིན་ལས་སྟོབ་མས་ད་དུང་ལག་པ་གསུག་གིན་འདུག།

བཅེ་དུང་གི་གོད་ཆག

རིག་བྱེད་སྒྱུ་བས། ལན་སྒྱུ་

སྒྲོབ་ཆེན་གྱི་འཆོ་བ་འོལ་ནས་རྒྱ་གཉིས་འགོར་ལ་ཉེ་པའི་རིང་འདྲིར་ང་རང་དགའ་སའི་བུ་མོ་དེ་ལ་
 ཆོག་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མ་ཐུབ། དེ་རིང་དངོས་སུ་ཁོ་མོར་འཕྲིན་ཐུང་ཞིག་འབྲི་དགོས་སྟུང་ནས་སྒྲོབ་ཁང་གི་
 ལྷ་རྒྱུར་ཞིག་དུ་བསྐྱད་དེ། མའི་ཁ་པར་ཡང་གྲངས་བྲངས་ནས་རྒྱ་ཡིག་གི་འཕྲིན་ཐུང་ཞིག་འབྲི་མགོ་བརྩམས།
 “ཁ་རྒྱུར་མིག་གི་བྱེད་རང་མཐོང་བ་དེ་ནས་བརྒྱུད། དའི་སེམས་པ་འདི་བྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཤོར་གིང་། གོམ་ཁ་
 འདི་ཡང་.....ཞེས་འབྲི་བཞིན་པའི་དུས་དེར། འཛིན་དཔོན་གྱིས་“ཁྱོད་ལ་འཕྲིན་ཡིག་ཅིག་ཐོན་འདུག”ཅེས་
 དའི་མིང་ནས་འཁོད་ཞོར་དའི་སར་ལོག་ཐུང་།

-55-

ངས་ཡིག་ཤུབས་ལ་བཞུས་པ་ན་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་སྒྱུར་མཁན་གྱི་མིང་གིས་མེད་
 པས། དའི་སེམས་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ས་གནས་འདི་གཞན་སུ་ལ་འད་བཤད་མ་ཐོང་བས་པལ་ཆེར་མིང་འོར་མོར་
 བ་ཡིན་སྟུང་། འོན་ཀྱང་དའི་མིང་གི་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་ནི་མོར་འཆུག་མེད་པར་གསལ་པོར་གྱིས་འདུག། མེ་ཆོམ་
 དང་བཅས་ངས་འཕྲིན་ཡིག་ཁ་བྲུས་ནས་སྒྲོག་མགོ་བརྩམས།

སྒྲིང་ནས་དུན་པའི་དཔལ་ལྷན་ལགས།

འཆོམས་ལུ།

བྱེད་ཀྱིས་ལོ་གཅིག་ཐོན་ལ་གྱིས་པའི་སྟུན་དག་དེ་ངས་བསྐྱགས་པ་གྲངས་མེད་ཡིན་ལ་ཤུགས་དྲག་
 པོས་དུས་པ་ཡང་བརྫོད་ཀྱིས་མི་ལང་། ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་དག་མཐོང་མ་ཐག་ངས་ད་གཞོད་སྒྲོལ་མ་ཡིན་པ་
 ཐག་གིས་ཆོད། ལྷག་མཆོམས་འདིར་ཐོན་དུས་དའི་དུན་འཛིན་གྱི་ལོལ་བའི་ངོས་སུ་འདས་དོན་ཞིག་གསལ་
 ལྷང་དེར་ཤར་ཐུང་།

དེ་ཡང་ང་རང་མཐོང་འཕྲིང་གཉིས་པར་སྒྲོབས་པའི་དུས་དེར་ང་ཆོལ་འཛིན་གྱར་སྒྲོབ་མ་གསར་བ་ཞིག་

ཕྱོད་པ་འཛིན་པུ་། ཁོམས་པོད་ལ་སྐྱུག་པོ་ཞིག་གྱུར་ཡོད་ལ། སྐྱ་སྐྱ་ཕྱོད་དེ་རེ་ཆོའི་ལུ་མོ་གཞན་པ་ཆོད་མི་འདྲ་
 བར་མན་ལུ་གཉིས་ལུ་བཀར་ནས་རྒྱལ་ཁུ་དཔུངས་འདུག། ཁ་དོད་དང་སྐྱུག་རྒྱུགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ལ་བརྟུས་
 གྲུང་ཁ་པར་འཁོར་ཆོགས་དུག་སྐྱུག་མ་དང་ཁ་རྒྱུར་འཁོར་འཁྲུང་ཆོན་སྐྱ་ལྟ་མེད། དཔེ་སེམས་སྐྱ་ཁོམ་ནི་
 རེ་ཆོའི་འཛིན་ལུ་མཛེས་མ་ལུ་པ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་མེད་སྟེ་ཕྱོད་པུ་འཛིན་པུ་། སྐྱེས་པ་ཆོས་ཁོམ་འཕྱིན་ཡིག་བཏང་བ་
 བྲངས་ཀྱིས་མི་ལང་མོད། ཁོམས་གཅིག་ལ་ཡང་ཁ་ཡ་མི་བྱེད་པ་མ་ཟད། ལན་རེར་ཁོམ་སྐྱོབ་མ་ཞིག་གི་ལུ་
 བདེ་མིན་པ་སོགས་མང་པོ་བྱེད་མོད། རོན་གྲུང་རྒྱུན་དུ་སེམས་རྒྱུང་དང་ཁོམ་འབྲེལ་འདྲིས་བྱས་མཐར་དེད་
 གཉིས་ཕྱོགས་པོ་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

སྐྱེས་ཕྱོགས་པོ་གསར་བ་ཞིག་རྟེན་པ་ནི་དགའ་པོས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། ཕྱོགས་མོ་སྐྱོབ་མ་ནི་དཔེ་སེམས་
 གཏིང་དུ་འདྲི་སྐྱ་ལུ་ཞིག་འགྱུར་འདོད་ལ་ལོད། ཡིན་ཡང་དེད་གཉིས་དགའ་སྐྱིད་ཀྱིས་ཀ་ཁ་འདྲུངས་ཏེ་
 མཉམ་འདོན་དང་དགོང་སྐྱེའི་ཁོད་ནས་སྐྱོབ་སྐབས་གཅིག་མིག་རྟེན་ལུ་ཅམ་གྱིས་པར་འདས་མོད། དཔུར་
 གནང་བཏང་སྟེ་ཁོམ་འགོ་ཁར་ད་ལ་ཁ་པར་ཡང་བྲངས་ཤིག་བཤད།

མོ་དཔེ་དཔུན་གནང་སྐབས་སུ་དམ་ཁོམ་ཁ་པར་བཏང་ཞིང་མཉམ་འདོན་སྐྱེས་ཀྱི་ལུ་པ་མང་པོ་
 བྲངས། དེ་ལྟར་ཉིན་རྒྱུན་ཁོམ་ཁ་པར་བཏང་བ་དང་འཕྱིན་རྒྱུང་བ་སྐྱུར་བ་བྲངས་མེད་ཡིན།

ཉིན་ཞིག་གི་སྤྱོད་དུས་ཁོམ་འཤད་འདོད་པའི་སེམས་གཏམ་མང་པོ་ཞིག་བྱ་སྐྱིག་བྱས་ནས།
 ཁ་པར་གྱི་སྐྱུད་ལམ་བརྒྱུད་དེ་རེ་བཞིན་ཁོམ་འཤད་ཅན། ཁོམས་ཐོག་མར་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་
 གྲུང་མི་འཤད་པར་ཉན་འདུག་ཟེ་གྱིས་ཁོམས་ཕྱིར་ད་ལ་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གི་མགོ་བརྩམས་ལུང་།

“ཨོ་ དམ་ཡང་ཁྱོད་ད་ལ་དགའ་བ་དེ་ཕྱོན་ནས་ཤེས་ཡོད། རོན་གྲུང་ ” སྐབས་དེར་དམ་ཉམ་རྒྱུང་
 གི་རྒྱུ་ལྟ་། “རེད་ཡ། ” དམ་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ན་ཡོད་པའི་སྤྱིང་གཏམ་འདི་དག་ལུ་རྒྱུ་རིང་པོ་ཞིག་ལ་ཉར་
 ཆོགས་བྱེད་པ་ལས་ཁྱོད་ལ་འཤད་མ་ཡོད། རོན་ཁོམ་འཤད་རྒྱུ་ལ་བརྟུས་ན་བཟུང་བློ་གཉིས་ལུ་རིང་ལ་
 ཁ་བྱེས་ནས་ད་ལྟ་མཉམ་འདོན་སྐྱེས་ནས་པན་རྒྱུན་སྤྱིང་གཏམ་འཆད་པ་དང་འབྲ། སྐབས་དེར་བསམ་ལུ་ལ་
 ལས་འདས་པ་ཞིག་ལ་དཔེ་ཁ་པར་ནང་གི་སྐྱོག་ཆར་བསམ་མཚམས་མི་འཛོག་ཐབས་མེད་ལུང་།

ཉིན་འགའི་རྗེས་སུ་དམ་ཡང་བསྐྱུར་ཁ་པར་བཏང་སྟེ་ཁོམ་སྤྱིང་གཏམ་དང་ཡིད་སེམས་འགྲུགས་

པའི་གཏམ་རྒྱུད་མང་པོ་བཤད་དེ་རིམ་གྱིས་དེད་གཉིས་ལ་བཅེ་རུང་གི་ས་པོན་འབྲུམ་མགོ་བརྩམས།

ངས་ཐོག་མར་ཁ་པར་ལས་ཁོ་མོར་འཕྱིན་པ་“ཉ་མོ་དེ་ཆུ་པོ་ལ་དགའ་ཤིང་། ཆུ་པོ་ནི་ཁོའི་སེམས་
ཁོངས་ན་རི་རབ་བཞིན་བརྒྱུད་ཉམས་ལྡན། ཁོ་ནི་རྒྱལ་ཅལ་ལ་ཅི་འདྲར་གཡེང་ཡང་སྤྱིང་ཁོངས་ནས་པོར་མི་
སྤིང་པ་ནི་ཆུ་པོ་ཡིན། དེ་བས་ང་ཡང་རི་རབ་ཆུ་པོ་དང་ཆུ་པོ་བཞུལ་ཡང་། ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ཁོངས་ལས་བཞུལ་མི་
སྤིང་ལ། ཁ་སང་དང་དེ་རིང་དེ་འདས་ཀྱང་། ང་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་བློར་རུང་དང་བཞུལ་མི་སྤིང་། ”

དེ་ནས་སྐར་མ་གསུམ་བཞི་ཙམ་གྱི་རྗེས་སུ་ཕྱིར་འཕྱིན་ཐུང་ཞིག་འཕྱོར་བ་འདི་ལྟར་“ང་ནི་ཉམ་རྒྱུད་གི་
ཉ་མོ་ཞིག། ང་ཁྱེད་ཀྱི་བློར་སྤིང་གི་རྒྱ་མཚོའི་ཁོད་ནས་རྒྱལ་ཅལ་རྒྱས་འདོད། ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་པའི་འཇུག་མདངས་
ཤིག་མཛོད་དང་། ང་ནི་ཁྱེད་ལ་དགའ་ཤིང་ཁྱེད་ལ་རུངས། ”

སྤྱིར་བཏང་དབྱར་གནང་གི་རུས་ཡུན་ནི་ཐུང་ཐུང་ཞིག་ཡིན་མོད། དེད་གཉིས་ལ་མཚོན་ན་རྫོགས་
མཐའ་མེད་པའི་ལོ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་སྒྲུབ་པ་ལྡན།

སློབ་མགོ་རྒྱགས་པའི་ཉིན་དང་པོའི་དགོང་ཚོགས་སྒོ་ལ་མ་ཐག་དེད་གཉིས་མཉམ་རུ་བཟུང་དེ་པན་རྩེན་
ལ་སྤྱིང་གཏམ་བརྗོད་པ་ཡིན། དེད་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་རྒྱུན་མཉམ་འབྲུག་མཉམ་འགོ་བྱས་པས་དགེ་སློབ་ཀྱུན་གྱི་
སྤྱིང་གཞིར་གྱུར། འཛིན་བདག་གིས་ང་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་པོས་དེ་དེད་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཅི་ཡིན་དེས། ངས་
སྒོགས་པོ་ཡིན་ཞེས་པ་ལས་ཚིག་གཅིག་གྱུར་མ་བཤད། དེ་ནས་སློབ་མ་ཡང་གཞུང་ལས་ཁང་དུ་གཅིག་པུར་
པོས་ནས་དེས་ཆོ། ལྷན་ངས་ལན་འདེབས་རྒྱུ་དང་འདྲ་བ་རེད། དགེ་ཆུན་གྱིས་སློབ་འབྲིང་སློབ་མས་པན་
རྩེན་བར་པོ་མོའི་བཅེ་རུང་འཛིན་མི་རུང་པའི་སློབ་གསོ་གང་མང་བཏང་བས། ཁོ་མོས་དྲང་མོར་བཤད་པ་མ་
ཟད་དེད་གཉིས་ལ་འགྱུར་བ་མེད་ཅེས་ལན་བཏབས། དགེ་ཆུན་ལ་བྱ་ཐབས་ཟད་དེ་མོའི་པ་མར་བཤད་པ་ན།
སློབ་མའི་པ་ཆུན་ཁོད་ཁོ་གཏིང་ནས་ལངས་སྟེ་ཁོ་མོར་གཤེགས་ཤིང་མང་པོར་གནང།

ཕྱི་ཉིན་དགོང་མོར་ངས་ལྷན་གྱི་རུས་འདེབས་སའི་གནས་དེར་ཁོ་མོར་སྒྲགས་པ་ན། ཅུང་ཙམ་འགོར་རྗེས་
ཁོ་མོ་འཚབ་འཚུབ་དང་ཐོན་བྱུང་། ང་དགའ་སྤྱད་སྤྱད་དུ་གྱུར་མོད། ཁོ་མོར་སྤྱིན་ཆད་ཀྱི་སློབ་དང་དགའ་བ་
མེད་པ་མ་ཟད་ཁ་སྒྲུབ་པས་བཀའ་སྟེ་རུ་བཞིན་འབྲུག་པས་ང་ཡང་ཉ་ལས་ཤིང་ཅི་ལྟར་ཞེས་དེས།

ཁོ་མོས་མིག་རྒྱ་འདོན་པ་ལས་ལན་ཅི་ཡང་མི་འདེབས་པས་ང་བྲེལ་འཚུབ་དང་སྒྲགས་ལྷན་གྱིས་སྐད་མགོ་

ཅུང་མཐོ་རུ་བཞེགས་ནས་ཅི་ལྟར་སང་ཞེས་དྲིས།

ཁོ་མོ་དངོས་གནས་པ་མེད་ཐབས་བྲལ་ཏེ་དཔེ་མ་གྱིན་པར་བཟུང་ཞོར་དུ་དག་གིས་...ངས་.....སྒོམ་བྱ་
བཞེ་དགོས་...ཟེད། དཔེ་མོས་ལོ་ཅིན་མཐོན་དུ་སྒྲུབ་ཆ་དེ་ལེ་བས་པ་ན་ངས་ཅི་ཡང་དངོས་པ་ཡང་མ་ཁེས་པར་
མེས་མ་ཁོང་བཟུག་པས་པར་མེས་ནས་མ་དེར་ཡུལ་རིང་ལུག། སྐབས་དེར་དཔེ་གན་མོན་ནས་ད་ལ་...དཔལ་
ཡོན་མེད་གས་དུ་བཞོ་...ཟེར་བའི་དུས་དེར་སྒོམ་མས་དཔེ་མ་དུ་བྱ་སྒྲེ་ལོ་ཡང་ཡང་བཞོམ་བཞིན་...སར་ཉིན་
...ཟེར་སྐབས་དཔེ་གན་གྱིས་སྒོམ་མ་ལ་...ཁྱི་ཁ་ལུག་...ཟེར་ནས་ཁ་བྲལ་དུ་མ་བཟུག་པོན་གྲང་ཁོ་མོས་པར་དེ་
སར་ཉིན་ཡོ་རྒྱ་མོད་ཡེ་ཉིད་ལུག་ཅེས་པའི་བད་མིན་པ་ངས་མོར་ཡུང་།

[illegible]

𠂔

[illegible]

སེམས་ཁོང་གི་སྒྲིབ་མ།

7

སེམས་པོ་དང་གི་སྒྲིལ་མ

དཔལ་ཀླུ་པ་བརྟན་གྱི་དུངས་ཆེན་ནམ་ཡང་སྟོད་ལ་བཅིངས་པོད།

ངས་འཕྲུལ་གྱི་མིག་ཟུང་ཅུང་ཡང་བྱོད་ལ་གཏད་ཡོད།

འདི་ལྟར་ཉིན་ཞག་མང་པོའི་ཕར་རྒྱལ་ན

དམ་རང་ཉིད་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཅིག་གམ

རྒྱལ་ཁ་ཞིག་ཡོད་པའི་སྟོང་བསམ་སྟོམ་ཡོད
འོན་ཀྱང་། རྒྱུད་ཡོད་པའི་གོ་སྐབས་ཉུང་ལ
རྒྱུད་མེད་དུས་སྟོང་མདང་མང་།

༢

སེམས་ཁོང་གི་སྟོལ་མ
ཁོར་ལུག་འདིར་རྒྱང་དྲགས་པའི་དེད་གཉིས
དབང་ཆེན་སྟོར་ཞིག་གི་ལས་ན་ཤོ་རྟེན་བཞིན
ནམ་ཡང་། བག་ལེབས་སམ་རང་དབང་གི་ཁ་ཕྱོགས་ཡོད་མ་སྟོང་།
དེའི་ཕྱིར་། མེད་ཀྱི་གསལ་རྒྱུས་ཤིག་ལ་སྟུང་བའི་སེམས་པ་མེད་ཀྱང་།
གཞེས་སྒྲུང་མས་མང་ཡིས་སྟོང་བའི་སྒྲུ་རེ་ཤོར་བལ།

༣

སེམས་ཁོང་གི་སྟོལ་མ
རྒྱུད་ཁོན་ཐོབ་འདོད་ཀྱི་སེམས་བྱུང་ཞིག་ལས
ངས་འདོར་འོས་པ་གང་མང་ཞིག་སྒྲུངས་ཡོད་པ་འདྲ་ལ
ང་ལ་འཐོབ་འོས་པ་གང་མང་ཞིག་ཀྱང་ཤོར་སྟངས་པ་འདྲ
གང་སྟར་འཛིག་རྟེན་སྒྲིག་གིས་ཐོས་ཤིང་།
རང་ལུས་ཁྲག་གིས་གཞེས་ཆར་བས
ད་ནི་རྒྱུད་ཉིད། དའི་རྒྱངས་ཁྲག་ལས་སྟེས་པའི་སྒྲུ་གྲུ་ཡིན་ལ།

༤

སེམས་ཁོང་གི་སྟོལ་མ
ཏག་ཏག་རྒྱུད་རང་སང་ཉིན་འགོ་བའི་དེ་རིང་གི་ཉི་མར་
རི་བོང་ལྟ་བུའི་ཉམ་རྒྱུད་གི་རྒྱུད། ཡང་བསྐྱར་བོ་ལྟ་བུ་མེད་པའི་རྟོན་པ་སྟོར་ཞིག་གིས་

རི་མཐོན་པོ་ཞིག་གི་པར་རྒྱུ་ལ་བདས་ཐམ་

སྒྲིབ་པ་ལོ་མཁའ་གྱི་ཉི་མ་མཐོང་པ་ཅེ་ནས་བཟང་བའི་ལུ་གཉིས་ཀྱི་ལས་དཔང་

འདི་ལྟར་སྒྲིབ་པ་སྒོར་ཞིག་གི་མིག་འོག་ན

ནས་ཡང་། འདར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ འདར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་

སྒྲིབ་པ་ཡ་སྒྲིབ་མ། དཔེ་མེས་པོ་ལོ་སྒྲིབ་མ།

སྒྲིབ་པས་སྒྲིབ་པ་འདི་མེད་ས་གཅིག་བསྐྱུགས་རྗེས་དུ་མ་འདར་གྱིས་... རི་མ་འདར་གཉིས་ནི་དཔང་ཅེན་
སྒོར་ཞིག་གི་འོག་ན་གནས་ཡོད་པ་རི་འདྲའི་ཡིད་སྒྲིབ་པ་ཞིག་རེད་ཨང་... མེད་བཞིན་མིག་ཏུ་འཁྱུང་གི་ཞིག་གི་དེ་
ལས་འགའ་དཔང་མང་དཔང་སྒྲིབ་པའི་འབྲམ་པའི་རིམ་སྒྲིབ་པ་།

“སྒྲིབ་པ་མ་དུ། ཁ་ཐག་རིང་ཡང་མེས་པོ་ཞིག་ཉེ་བས་རེད་གཉིས་འཇམ་བྱུང་། ”

སྒྲིབ་པས་མཐོ་པོ་དཔེ་བྱར་ཁར་སྒྲིབ་པས་བཟང་མི་ཆར་བའི་སྒྲིབ་པ་ཞིག་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་
མཁྱེན་པ་འགག་པ་འཇམ་བཟང་བར་བྱས་ནས་བརྗོད་མི་ཐུག། སྐབས་དེར་སྒྲིབ་པ་ཞིག་གིས་མཐོང་ན་འདི་གཉིས་ནི་
རི་འདྲའི་སྒྲིབ་རྗེ་བ་ཞིག་རེད་སྒྲིབ་པར་མེ་ཆོམ་མེད།

རེད་གཉིས་ཀྱིས་ལག་པ་སྒྲིབ་པས་ལུ་རིང་པོ་ཞིག་ལ་སྒྲིབ་པ་ཐུང་མི་ཐུག་པར་ལུས། དཔང་དུངས་པ་དང་སྒྲིབ་
སྒྲིབ་པས་མིག་མཐའ་མཆི་མས་སྒྲིབ་པ་ཞིན་མོར་བཟུ་རྒྱས། མོས་ཡང་མེས་པོ་ནས་ཀྱང་མཐའ་ཡས་ཤིང་གཏིང་
ཐབ་པའི་བཅེ་རྒྱུ་ལ་དེ་ལ་བཅིངས་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་འཛོམས་པ་ནས་བྱེས་པ་ནི་འཛིག་རྗེས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་
ཡིན་པས་འདི་ལ་བསྒྲིབ་པ་ཐམས་མེད་སྒྲིབ་པ་དེ་ལྟར་བསམ་བཞིན་ད་སྒྲིབ་པས་ཀྱང་སྒྲིབ་པས་གདུང་བའི་མཁྱེན་པ་
མཆི་མས་བཟངས་བཞིན་ཁོ་མོ་དང་བྱེས་ཏེ་ཉལ་ཁང་དུ་སྒྱུན།

སྒྲིབ་པས་དཔེ་རྒྱུ་ལ་གསུགས་ལ་བཟུ་བཞིན་མིག་ཏུ་ལས་པར་དཔང་མེད་པར་མཆི་མ་དོག་པོ་འགའ་
མར་འཁྱེད་བཞིན་ལུ་རིང་ཞིག་ལ་ཉང་འདུག

དཔེ་སྒྲིབ་ཀྱི་གས་དང་སྒྲིབ་པའི་ལུ་ལ་ཀྱི་གས་ལུ་ལ་མེད་ས་ཤིག་མེད་ནས་སྒྲིབ་པ་དུས་ད་འདི་འདྲའི་
གཏམ་རྒྱུད་ཞིག་བཟང་བྱུང་།

སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པ་ལ་མེད་པ་ནས་བཟུང་མོ་ནི་མེས་པོ་སྒྲིབ་པ་ལོ་དུ་སྒྲིབ་པས་ཐམ་ཀྱང་མ་འདོད་མེད་

ལ་དཔེ་ཆར་བརྟེན་པར་བཅེ་རུང་གི་རྒྱུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་གི་ནང་རྒྱུ་མཁོ་མོ་ལོར་འདུག་ལ་མེས་པོར་གི་རྒྱུ་མ་ཞེས་པ་ལྟོག་ཞོར་མིག་རྒྱུ་བཞུར་བ་གྲངས་མེད། མེད་ཨ་མའི་སྤྱིང་ནས་མ་བཟོད་པར་རྒྱུ་མ་ལ་ཁོ་དང་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་མི་འདྲུག་པའི་གསར་བ་དེ་གསལ་ལོར་བཤད།

“རིག་གསར་སྐབས་དཔལ་ལྷན་གྱི་པ་རྒན་འབྲས་རྒྱ་ཡིས་ཁྱོད་གྱི་པ་རྒྱ་བྱམས་ལ་འཐབ་ཅོད་བྱས་ནས་རྒྱག་གར་མང་ཁྱོད་རྒྱ་བཅུག་དེ་བས་པའི་དག་ལོར་གཉེན་རྒྱིག་ན་འགྲིག་གམ།”

རྒྱུ་མས་ཅི་ཤམ་མ་འདི་བསམ་མེད་པར་“དེ་འདས་ཟིན། འདས་ཟིན་པ་ལོ་རྒྱུ་མས་ཅི་རེད་”ཅས་ལན་བཏབ། ཨ་མར་ཡང་ཅི་ཡང་བཤད་རྒྱུ་མེད་པར་གྱུར།

རྒྱུ་མས་རྒྱ་རེར་ང་ལ་འཕྲིན་རེ་བསྐྱར་བ་ནི་རྒྱུ་མ་རྒྱ་ཡིན་ལ། ཁོ་མའི་མེས་པ་ལྟོག་གྲུབ་རྒྱུ་ལོ་དང་ལོ་ཤེས་རྒྱུ་མ་གཉིས་འདི་རྒྱ་བུའི་ཆག་སྟོར་འབྲང་ནས་ཐ་མར་ཆོ་སྟོག་ལོར་སོང་། དེ་བས་དེ་གཉིས་ནི་ཤེས་ཡོན་པའི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པས་མི་ཁ་དང་ཆོ་སྟོག་.....

དེ་ནས་རྒྱུ་མས་རྒྱ་མའི་སྐར་མའི་ལོད་ལྟེར་ལ་བསྐྱམ་མཁོ་བཅུ་མས་བྱུང་། ཐོག་མར་མོ་ལ་མེས་པ་ལྟོག་ཅི་ཡང་མེད་མོད། ལོན་གྲང་སྤྱོད་རྒྱུ་མ་རྒྱ་མའི་སྐར་མའི་བྱང་ཁར་མཁོ་སྐྱར་བ་ནས་རྒྱ་མའི་རྒྱུ་མི་གསལ་གྱི་སྒྲུ་འདི་བྱངས། པ་ན།

རོགས་ཡིད་གཞུང་ཅན་གྱི་དགའ་ལོ།

བསྐྱུག་བསྐྱུག་ནས་ཐུག་ནི་དེ་རིང་།

བྱོན་བྱོན་ནས་རིག་ནི་དེ་རིང་།

ངོ་རྒྱུག་ན་ཡིད་མེས་སྤངས་ཀྱི།

གཅིག་ལོས་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་མ་འདིས་རོགས་རེད།

མེས་སྤངས་རྒྱུ་མ་འདི་ཆད་ཆེ་གི།

ཁོ་གཉིས་གྱི་གཞུགས་བརྒྱན་དང་སྒྲུ་ཆིག་སོགས་རྒྱུ་མའི་མིག་ལ་མ་རྒྱུ་མར་བ་ན་མེས་པ་ལྟོག་དཔལ་ལྷན་དེད་གཉིས་ཁ་ཁར་བྱས་པའི་འདས་དོན་དེ་ཡིད་རྒྱ་བཅུག་ལ། ད་རྒྱུ་མ་རྒྱུ་མ་གྲངས་དཀར་མེས་པ་ལྟོག་ཐུག་ཐུག་པ་འདྲ་བ་ཞིག་འཁྲིལ་བ་ཞིན། དཔལ་ལྷན་ངས་ནམ་ཡང་རེ་བའི་མིག་རྒྱུ་མ་ཁྱོད་ལ་གཏད་ཅེས་པ་རང་།

སྒྲོལ་པའི་བཅེ་རུང་།

དབང་མེད་པར་སྒྲོལ་མའི་གནས་ཤོར། སྐྱེས་མའི་ལྷན་བཟུལ་མང་པོ་སྒྲུང་བཞིན་པ་ར་ལ་བཤད།

དོན་དེ་མཐོང་འཁྲིང་མཐར་ཕྱིན་ལ་ཉེ་སྐབས་སྒྲོལ་མས་ཨ་མས་བཤད་པ་ཚང་མ་རྩི་མ་རྩི་བཞིན་གྱིས་ཏེ་
ར་ལ་བསྐྱར་བྱུང་། དེ་ནས་བཟུང་རའི་སེམས་ལ་ད་ནི་རེ་བ་མེད་སྟུང་སོང་། ཡིན་ནའང་སྒྲོལ་མའི་སེམས་ནི་ནམ་
ཡང་འགྱུར་བ་མེད་པར་གནས་པ་ལྷ་ཞིག་གིས་ཏོགས།

སྐབས་དེར་ཐོན་རུས་ར་ད་གཞོད་གཞིང་ལས་སད་པ་བཞིན་འཕྲིན་ཡིག་ཐུ་མཐུང་དུ་སྒྲོག།

ངས་མགོ་བོ་ལག་པས་བསྐྱར་ནས་ཁ་པར་ནང་གི་འཕྲིན་ཐུང་འཕྲི་འཕྲོ་དེ་ལ་བརྟུ་སྐབས་ད་དུང་བསྐྱར་
མེད་པར་འདུག་མོད། ཐོན་ཀྱང་ངས་འཕྲིན་ཐུང་འཕྲི་འཕྲོ་འདི་དང་སྒྲོལ་མས་བསྐྱར་བའི་འཕྲིན་ཡིག་གཉིས་ལ་
བརྟུས་ནས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བཞིན་འདུག་དཔོན་ཐུང་།

འཕྲིམ་པ་འཕྲིམ་པ་འཕྲིམ་པ་

ལྷ་མོད་བཅེ་རུང་གིས་མི་སེམས་ལ་སྐྱལ་མ་ཆེན་པོ་ཐེགས་ཐུབ་ལ། རྒྱ་ཁྱེད་གཉིད་རུ་
ཡུར་བའི་མིའི་སྐྱེ་བས་ལྷ་གས་དང་མི་མངོན་པའི་འཛོན་ཐང་མཐའ་དག་ཕྱིར་མངོན་པའོ།

43

འཛིན་ཏེན་སྐྱེས་པའི་སྐོ་འབྱེད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་༡༠༧ ལས་བརྒྱུས།

པམ་ཉེས་ཡིན་པའི་བཅེ་དུང་གསུམ།

ཆེར་མ།

དང་པོ། སློབ་པའི་བཅེ་དུང་གི་སྒྲིབ།

བོད་ལ་མཚོན་ན་ཆེས་མང་དུགས་པ་ནི་སློབ་གྲྭ་བ་དག་ལ་བྱུང་བཞིན་པའི་སློབ་གྲྭའི་ནང་ནས་གཅིག་གཅིག་ལ་བཅེ་དུང་ཆགས་པ་དང་གང་འདོད་དུ་བཟུག་སྟེ་བྱེད་པ་དེ་རེད། སྤྱིར་བཏགས་ན་སློབ་གྲྭ་བ་དག་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཕན་ཚུན་ལ་བཅེ་དུང་བྱུང་མི་ཆོག་པ་མ་རེད་སྟེ། དུམ་གཅིག་ཏུ་བཞད་ན། དེར་སྐབས་སློབ་ཚུང་ནས་ཕོ་དང་མོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བར་བཅེ་དུང་ཟེར་བའི་ཐ་སྟངས་ཅིག་གང་འདོད་དུ་ཕོ་ན་ཚུང་བའི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བྱུང་། སློབ་ཚུང་ནས་ཕན་ཚུན་བར་ལ་བཅེ་དུང་ཆགས་པ་ནི་ཆེས་དུངས་གཙང་དང་ཆེས་ཐོག་མའི་བཅེ་དུང་གི་རོལ་དབྱེད་པ་དེ་རེད། གཅིག་བཞད་ན་སློབ་ཚུང་ལ་འགྲོ་བའི་སློབ་མ་མང་ཆེ་བ་ནི་ཕོ་ན་བརྒྱུད་ནས་བཙོ་ལའི་བར་ཡིན་པས། ཕན་ཚུན་ལ་འབྱེད་པ་མ་གཏོགས་བཟུག་སྟེ་བྱེད་མི་ཤོད་པ་དང་བྱས་ཀྱི་དེ་འདྲ་བཅོར་མོ་མིན་པས། དུངས་གཙང་གི་བཅེ་དུང་ཞིག་ལ་རོལ་འཛིན་ཆོག་སྟེ། དེ་དག་བརྒྱུད་ནས་ཁོ་ཅག་ལ་གཞི་ནས་བཅེ་དུང་གི་བསྐྱེད་ཐབས་རྒྱར་དཀའ་མོ་རེད། ཡིན་ཡང་། ལ་ལ་བརྟུས་ན་རང་ཉིད་རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོད་མ་གཏོགས་བཅེ་དུང་མེད་པུ། ཡང་ན་དགེ་སློབ་བར་གྱི་བཅེ་དུང་མ་གཏོགས་མེད་པའི་བྱིས་པ་དག་ནི་མིའི་རིགས་ལ་གནོད་ཤུགས་སྟོང་མ་འདྲ་ཤ་སྟེ། བརྒྱར་བཙོས་གཏོང་མི་ཐུབ་པས་སློབ་ཚུང་རམ་མི་ཆེ་བྱོང་གི་ཆེས་ཐོག་མའི་བཅེ་དུང་ནི་ཕོ་དང་ཕྱག་ལྟ་འགོར་རྗེས་ཡང་བརྒྱར་བརྒྱར་བཙོས་གཏོང་ཐུབ་པས་བཅེ་དུང་ཞིག་ཏུ་བྱུང་། རེད་དེ་བརྒྱར་བཙོས་གཏོང་ཐུབ་པས་བཅེ་དུང་ནི་གང་ནས་མགོ་བརྩམས་པ་རེད་ཟེར་ན། སློབ་ཚུང་ཕོ་དང་ཕྱག་གི་རྗེས་སུ་སློབ་འབྲིང་དུ་ཞུགས་དུས་དག་ནས་བྱེད་ཅག་གི་བཅེ་དུང་ནི་དུངས་གཙང་ལས་བཟུལ་བའི་གཙང་པོ་ནག་པོ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་། ཐོག་མར་སློབ་འབྲིང་སློབ་མའི་བཅེ་དུང་ལ་ཅི་སྟར་བརྒྱར་བཙོས་ཐུབ་ཟིན། གཅིག་ཁོ་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་མི་དབང་བའི་འཚོ་བ་ནག་པོ་གཅིག་བསྐྱེད་པས་ཟིན་

པས། གཉིས་སྒོ་བ་སྒྱུར་སྒྱུགས་སུ་རང་གི་ཡོད་ཆད་ཀྱིས་སྒོ་བ་སྒྱུར་མ་བྱས་ཆེ་རྗེས་སུ་སྒོ་བ་འབྱིང་མཐར་ཕྱིན་
 དུས་རྒྱུགས་གངས་ཀྱི་མི་འདད་པ་སོགས་མང་པས། གསུམ་སྒོ་བ་རྒྱུད་ལས་བརྒྱུད་པའི་བུ་མོ་མཛེས་མ་གང་མང་
 རིག་རྒྱ་ཡོད་པས། འདི་དག་ནི་ངས་དུས་བརྒྱུད་སྒོ་བ་གྲུ་འི་ཁོར་ཡུག་ནས་རྟེན་པས་གས་ཆག་ཤོར་སོང་བའི་
 བཅུ་དྲུག་གི་སྒྲ་གཞིངས་དེ་རེད། གཉིས་པ། དཔལ་འབྱོར་གྱི་བཅུ་དྲུག་སྟོན། སྤྱིར་བཏང་བཤད་ན། དཔལ་
 འབྱོར་གྱིས་བཞེས་བའི་ཕོ་མོ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་བཅུ་དྲུག་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་དོས་འཛིན་བྱས་ན་མི་
 འགྲིག་སྟུང། ཡིན་ཡང་། སྐབས་ལན་རེར་མདད་བརྒྱབ་ན། ཕོ་མོ་གཉིས་མཉམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་། དཔལ་འབྱོར་
 ལ་རྟེན་ནས་གཅིག་གཅིག་པན་ཚུན་ལ་སྤྱིར་གཏམ་བཤད་པ་དང་འཛེམ་དོགས་ངང་འོ་བྱེད་པ། དེ་བས་འདི་
 ལ་འདད་དཔལ་འབྱོར་བཅུ་དྲུག་ཞེས་བཏགས་ན་འགྲིག་སྟུང། མི་ཞིག་ལ་མཆོད་ན་དངས་གཙང་གི་བཅུ་དྲུག་
 ལས་གལ་ཆེ་བ་ནི་དཔལ་འབྱོར་ཡིན་པས། དཔལ་འབྱོར་གྱིས་བྱུང་མེད་ཅེ་བ་དང་བྱུང་མེད་དཔལ་འབྱོར་གྱི་
 དོན་དུ་ཕོ་སོགས་ལ་འགྲོགས་པ། གལ་སྲིད་ཕོ་ཞིག་གིས་བུ་མོ་ཞིག་དཔལ་འབྱོར་གྱི་བསྐྱུ་ཡོད་ན། ཁོང་གཉིས་
 ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དོན་བསྐྱུ་བའི་བཅུ་དྲུག་མ་གཏོགས་མེད་པ་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་ནི་
 དུས་རྒྱུན་གོ་བར་སྟོང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་ཡང་ཁོང་གཉིས་མཉམ་དུ་འདུག་རྒྱུ་མང་སོང་བས་པན་
 ཚུན་ལ་དངས་གཙང་མིན་ཡང་བཅུ་དྲུག་གི་དྲི་མ་ཅུང་ཙམ་འཐིམ་རྒྱུ་རེད་འདོད། དཔལ་འབྱོར་གྱི་བསྐྱུ་བ་ཞེས་
 བཤད་ན། ལུ་ཅག་གི་སྤྱད་ཆོང་མ་སྒྲ་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་ཡང་དཔལ་འབྱོར་བཅུ་དྲུག་གི་ཁོངས་སུ་ཡོད་དམ་ཞེས་ན།
 སྤྱད་ཆོང་མར་སྒྲོ་མོ་ཕྱེར་ཆར་དུས་མཉམ་དུ་འབྲིག་སྟོང་ཡིད་ཆེམ་པ་ཞིག་བྱས་དུས་ཁོ་གཉིས་ཡང་དོ་མི་ཤེས་
 ལ་ནག་ཅོག་འདྲིས་བའི་འདས་དོན་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མེད། གསུམ་པ། དབང་ཤུགས་ཀྱི་བཅུ་དྲུག་སྟོན། ཐོག་
 མར་ངས་དབང་ཤུགས་བཅུ་དྲུག་གི་དགོས་མཁོ་དང་ཡང་ན་མི་མཁོ་བའི་སྟེང་ནས་རགས་ཙམ་བཤད། སྤྱིར་
 བཏང་བཤད་ན། དབང་ཤུགས་བཅུ་དྲུག་ཟེར་བ་ནི་སོ་དང་མོ་གཉིས་དོ་ཡང་མི་ཤེས་དུས་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་
 བཙན་འཇུག་འོག་ནས་གཉེན་སྦྱིག་བྱེད་པ་དང་མི་གཞན་གྱི་བྱིད་གཉིས་ལ་མཉམ་གནས་དགོས་མ་གཏོགས་
 བྱིམ་ཆང་ནས་ཡུད་རྒྱ་ཡིན་སོགས་ཀྱི་སྤྱད་ཚུལ་གང་མང་བྱུང་ནས་ད་གཞིང་དབང་ཤུགས་བཅུ་དྲུག་ཞེས་
 བརྒྱུད་ན་འགྲིག་གི་འདོད། དབང་ཤུགས་བཅུ་དྲུག་ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་དམ། བཙན་འཇུག་འོག་བྱ་བ་གང་དང་
 གང་བསྐྱུ་བ་ན་དགོས་མཁོ་ཅན་ཞིག་ཡོད་དཀའ་ལ་ཡོད་ཀྱང་མི་སྲིད་དོ། ། ཡིན་ཡང་བྱི་མ་ཆང་གི་མགོ་བ་དག་

སྒྲོབ་རའི་བཅེ་རུང་།

གིས་སྒྲིག་གཞི་དང་བསྐྱུན་ན་པ་མའི་གཟའ་རྒྱ་བཅའ་བ་དང་རང་གིས་བཅའ་བ་ནི་མི་ཚོགས་པ་དེ་འབྲའི་སྤང་
ཚུལ་ཅང་ཉ་ཅང་མང་མོད། གལ་སྲིད་པ་མའི་བཅེན་འཛུལ་ལོག་པོ་མོ་གཉིས་གཉིས་སྒྲིག་བྱས་ན། ཁོ་གཉིས་
པན་ཚུན་ལ་ཚོར་བ་མེད་དང་པ། རུས་རྒྱན་གཟའ་ལོན་བྱེད་པ། མའི་ཆུང་མའི་རུམ་ནས་བྱད་མེད་གཞན་
པ་བྱན་གྱིན་པ། འདི་དག་ནི་ཐོད་ལ་མཚོན་ན་བཅེ་རུང་གི་ཁོར་ཡུག་གཞི་ནས་མི་ཡག་པས། དེ་འབྲའི་བཅེན་
འཛུལ་ཐེབས་རུས་ཐོད་ལ་ཡང་བསྐྱུར་བཅེ་རུང་གི་པམ་ཉེས་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

2014-8-23ཉིན་འགྲུབ།

རོགས་བཅའ་ན་སྐད་ཆ་དང་མིར་ཤོད།

གཤམ་ནག

དེ་རིང་ངས་འདི་ནས་སྤྱིར་བཏང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆེས་དམའ་སར་སྤྱག་པའི་སྒོ་བ་ཆེན་གསར་ལུ་གསར་
 མོ་ཆོའི་དགའ་རོགས་སྤྱི་གུ་ཚུལ་ལ་བསམ་འཆར་ཞིག་བཤད་ན་འདོད་གི། ལྷག་པར་དུ་ཕོ་ཆོའི་ཕྱོགས་ནས་
 བསམ་འཆར་རྒྱུ་ལོ་ཞིག་བཤད་ན་འདོད་གི། ཞེ་དགའ་ཞི་ལུས་ཟེར་བ་དང་མི་དགའ་ཞི་མས་ཟེར་བའི་
 དཔེ་ལྷན་དུ་གསར་ལུ་ཆོའི་ཁ་པར་རམ་ཡང་ན་དུ་འཕྲིན་གང་རུང་ནས་ལུ་མི་རེ་ལ་དགའ་རབ་དང་དུང་རབ་
 དགོན་མཆོག་དང་པ་མ་དཔང་དུ་བཞག་ནས་མཉམ་བསྐྱུས་གྱིན་ཁྱོད་མེད་ན་འོད་སྤང་མེད་ཚུལ་དང་ཁྱོད་མེད་
 ན་བདེ་སྤྱིད་དང་དགའ་སྤོ་མིང་གི་སྤྱག་མར་གྱུར་བའི་མ་སྤྱད་སྐམ་པོ་རེ་ཡིན་ཚུལ་སོགས་ཅི་ལྟར་ལའ་ནའང་།
 སྤོལ་དང་བག་ཆགས་ཀྱིས་བཅིངས་ཤིང་རང་རྟོན་སྒྲེར་གཤམ་གྱིས་དཔུལ་བའི་ལུ་མོ་ཆོས། དགའ་བ་དང་དུང་
 བ་ཤོག་ནས་འབར་ཁིང་བཅེ་བ་དང་ཁེན་པ་སེམས་ནས་གདུ་ནའང་། རང་དགའ་བའི་མི་ལ་དགའ་ཚུལ་ལའ་
 མི་སྤོབས་ལ། གཞན་གྱིས་དགའ་རབ་དང་དུང་རབ་བཤད་ཀྱང་དེང་མེན་བྱེད་མི་ཐུབ་པར་མ་ཟད་ཤོག་ནས་
 ཅི་ཅམ་དགའ་ནའང་ཁ་ནས་མི་དགའ་ཚུལ་དང་ཁེ་ནས་ཁིན་ཏུ་དུང་ནའང་ངག་ནས་སྤྱག་ཤོག་ཚུལ་སོགས་
 བཅོས་མ་རྒྱུ་མའི་སྐད་ཆ་མང་ཅམ་ལ་བཞི་རེད། ད་དུང་ལུ་ནས་ཅུང་ཅམ་བཤད་ན་ཆེན་ཆེན་པོ་ཆེན་པོ་
 ཞིག་ཁ་ལ་འབྱེར་ནས་ཡོང་ནི་རེད། ཆ་ཆེན་དེ་ནི་ཆོག་པ་གི་ཆོ་རོགས་བྱེད་མིན་དེ་རེད། གལ་ཏེ་གསར་ལུ་
 ཆོས་སྐད་ཆ་དང་མིར་ཤོད་ནས་དེ་ནི་དེ་རིང་འདི་ནས་ཐག་བཅད་ན་ཆོག་ནི་ཞིག་མ་རེད། མ་འོངས་བའི་འགྲོ་
 ལམ་དག་དེ་རིང་གི་འཆར་གཞི་ལྟར་ཡོང་མིན་ནི་ཏ་ཅང་གི་ཁག་པོ་རེད། གཙོ་བོ་ལུ་གཉིས་མཉམ་འགྲོ་མཉམ་
 འདུག་གི་ཤོ་རིམ་ཁྱོད་ནས་པན་ཚུན་བར་ལ་བཅི་བཀྱར་ཡོད་མེད་དང་བཅེ་འདད་གི་སེམས་པ་འདྲེས་མིན་
 ལ་རག་ལས་ཡོད་ཟེར་ན། ལུ་མོ་མང་མང་ཞིག་གིས་བསམ་གཞིག་གང་ཡང་མེད་པར་དེ་འདྲ་མ་ཐུབ་ན་དགའ་
 རོགས་སྤྱི་གུ་ཐབས་ཤིག་ཁྱོད་ནས་མི་འདུག་ཟེར། དོན་དོམར་བཤད་ནས་སོང་ན་ཁོ་མོ་རང་ཉིད་ལ་འང་དེ་རིང་
 ནས་བཟུང་ཆོ་གཅིག་གི་ཆོ་རོགས་ཁྱོད་ལས་གཞན་མེད་ཟེར་རྒྱུ་ཡིད་ཆེས་དང་སྤོབས་པ་དཔའ་གདེངས་

ཁེལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་རེད། བོན་ཀྱང་འདྲོད་པ་སྤྱིད་པོ་ཞིག་སྤྱོད་ལུག་ན་སྒྲོར་མོ་དང་རྒྱལ་ཆོད་བདེན་པ་དང་
 རྒྱ་འབྲས་ལ་དོ་སྣང་སྤྱི་ཅམ་མི་བྱེད་པའི་གསར་ལུ་འདྲོད་ཆགས་ཅན་དག་གིས་ཆ་རྒྱུན་དེ་ཅམ་མ་ཟད་ཁྱོད་
 གྱི་སྤྱད་རྒྱ་གཅིག་སྤྱོད་ལེན་དགོས་ཀྱང་ལུག་དེས་ཡིན་ཞེས་ལབ་པ་ན། ལུ་མོ་ཆོད་གཤམ་ནས་འཇུག་དགོས་ཞིང་
 བསོར་ནས་མགོ་ལྗེས་གྱིན་ཁེལ་ལེན་དེས་སོ། ། དེ་དང་མཉམ་རྒྱ་གསར་ལུ་སྤྱད་བསོར་དེ་ཆོས་རང་གི་འདྲོད་
 ཐོག་ལ་རྟ་རྒྱ་གསོད་སྤྱོད་ནས་སྤྱར་ལས་སྤྱོད་པའི་སྒོ་ནས་ཁྱོད་ལ་དགའ་བ་དང་རྒྱུད་བཞི་སྤྱད་ཆ་དང་ཡི་གེའི་
 རྒྱུན་བྱེད་ལས་འདས་པའི་སྤྱི་བསམ་བརྗོད་འདས་ཀྱི་ལུག་རྒྱ་སྤྱོད་པའི་ཆོར་བ་བརྗོད་པ་ཞིག་ཡིན་རབ་དང་
 ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་པ་དང་གཤིས་རྒྱུད་ཀྱིན་ལས་མཆོག་དང་ལུག་རྒྱུད་བཞིན་རབ་སོགས་ཁ་བདེ་མོའི་བཤད་
 ཤེས་མང་ཅམ་བྱས་ཅན། ལུ་མོ་ཆོས་སེམས་སྤྱི་རང་ཉིད་ནི་ཕོ་བརྒྱའི་མིག་དབང་འཕྲོག་པའི་མཛེས་མ་དང་མོ་
 བརྒྱའི་ལྷག་དོག་ལངས་སའི་མཛེས་མ་རབས་མ་ནས་རྒྱལ་གྱི་རྒྱུད་ལག་དག་ཇེ་རིང་རྒྱ་འཕྲོ་སྤྱོད། དེ་དང་
 མཉམ་རྒྱ་གསར་ལུ་ཆོའི་གཅམ་གསལ་ཐོལ་ཆོག་གི་ཤོག་ནས་མགོ་པོ་མོངས་སྤྱོད་རྒྱུར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱང་
 སྤྱོད་ཞིག་ནས་དགའ་བ་ཡོད་རབ་དང་རྒྱུད་བཆེ་རབ་སོགས་སེམས་ལུ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱད་ཆ་ཇེ་མང་རྒྱ་འཕྲོ་ནི་
 རེད། ཁོས་སྤྱབས་ཤིག་གསལ་ཡང་ན་གཟའ་མཇུག་ཅིག་ལ་རྒྱལ་ཆོད་བྱས་ནས་མགོན་ཁང་སྤྱབས་བདེ་ཞིག་རྒྱ་
 བསྟར་རྒྱལ། ལུ་མོ་མང་མང་ཞིག་གིས་གྱི་གོས་ཀྱི་སྤྱོད་ལུ་དང་སྤྱོད་ཅམ་ལུད་ནས་གསར་ལུ་དེའི་རིམ་ལ་རྟ་ཅང་དོ་
 ཆའི་དང་ནས་འཇུག་སྤྱོད། གསར་ལུ་དེའི་བདེ་མོ་འབྲིག་མོ་མང་ཅམ་ཞིག་སྤྱད་གདངས་རྒྱ་ཆེན་གདང་རུད་གིས་
 བཤད་པ་ན། ད་གཞི་ནས་ཁྱོད་པ་ལུད་ནས་གཅེར་ལུར་ཉལ་སྤྱོད། ལུ་མོ་དེ་ལ་མཆོན་ནའང་གཅེར་ལུར་ཉལ་མ་
 འདྲོད་པ་ནི་ཁྱོད་ནས་མ་ཡིན་མོད་ཐོན་ཀྱང་དབང་བཅན་པའི་རིག་གནས་ཤིག་གིས་བཅུར་བཅུར་བའི་རང་ཉིད་
 དོམ་པོ་སོམས་སྤྱོད་དང་བག་ཆགས་ཤིག་གིས་ཐོས་སོང་བས་རེད། ཉལ་ནས་ཡར་མར་གྱི་ཁ་བརྟུན་འགའ་སྤྱོད་
 རྒྱལ་པོ་རྒྱུད་མོ་རྒྱུད་གི་སྤྱད་བས་གཏིགས་པའི་འདྲོད་པའི་ཡོན་ཏྲ་ཀུན་རྩ་ལམ་ནས་འབར་བྱུང་བས་མཆུ་སྤྱོད་
 ལ་མཆུ་སྤྱོད་སྤྱིར་གྱིན་པན་ཆུན་ལ་དམ་རྒྱུད་ལ། བར་སྤྱུགས་དེ་རྒྱལ་ནི་ཕོ་མོ་སྤྱི་ལ་མཆོན་ནའང་སྤྱིར་གི་
 འཕར་ལྷིང་ཆེས་སྤྱར་རྒྱལ་ཤིག་དང་ཆོར་བའི་སྤྱད་པ་ཤིན་ཏུ་སྤྱུ་རྒྱལ་ཤིག་རེད། སྤྱད་ཆ་མེད་པར་པན་ཆུན་ལ་
 འབྱུད་ནས་རུང་ཅམ་འགོར་རྒྱལ། རྩ་ལམ་ནས་འབར་བའི་འདྲོད་པ་དེ་ལུས་ཀྱི་ལྷག་ཤེ་རེ་ནས་སྤྱོད་ཞིང་འཕྲོས་
 ནས་མཆུ་སྤྱོད་ཅམ་གྱིས་ཡིད་མི་འགྲུ་ལ་འབྱུད་པ་ཅམ་གྱིས་སེམས་མིག་དབང་པའི་ཆོར་བའི་སྤྱུ་འགོད་

ཡོད་ཚད་ཞེ་ལ་འཛིན་ཆོག

གནམ་ལྷ་ན།

(ངས་ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་མཁུ་དང་སྤྱི་གཞུགས་ཡོད་ཚད་ཞེ་ལ་འཛིན་ཆོག)

བཅེ་ཆེན་གྱི་བདག་མོ་ཞིག་དེ་མེད་པ་རྟུ་མོང་ནས་ཡུན་རིང་ལ་མི་སྣང་བར་གྱུར་ན། དེ་གདུང་གིས་མནར་བའི་བྱིས་པ་དག་གིས་དེ་སྤྱུག་གི་སྒྲོ་བ་དྲ་མིག་ལས་ཡང་ཡང་རྒྱུད་རིང་དུ་བཤེན་པ་རི་བཞིན། ཉིན་རྒྱུན་མལ་ལས་སང་མ་ཐག་ནས་ཁ་པར་གྱི་འཆར་ཤེལ་ལ་གཅེར་ནས་ཁྱོད་ཀྱི་བཅེ་འཕྲིན་དང་འཕྲིན་བརྒྱུ་དེ་ཡོད་པར་དེ་ནས་སེམས་ཆོར་རྣོན་པ་ཞིག་ཁྱོད་ཚོ་གསུ་ཡང་དང་བསྐྱར་དུ་འཕངས། སྤྱུག་གིན་སྤྱུག་གིན་ཆོར་བ་ཁ་རུ་འཕྱར་བཞིན་ཁྱོད་ཁོ་ན་སྤྱིང་དཀྱིལ་དུ་བཅངས་ཏེ་སྤྱ་སྤྱ་སྤྱ་ཤིག་དབྱངས་སུ་གྱེར་བའི་མི་ཚོ་དེ་དེ་ཁོ་ན་ཅིས་ཀྱང་ཡིན་དགོས། ཅམ་རྒྱུན་ལུ་ཐ་འཁུང་རྟེན་ལྷན་ཆེན་ཆོས་ཁ་པར་ལས་སྤྱིང་ཉེ་མར་སེམས་གཏམ་སྒྲོད་པའི་ལུར་སྤྱ་གསུམ་ཡོད། ཉེ་འགམ་གྱི་ཤོགས་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཁུ་དང་སྤྱི་མཛོན་པ་ནི་དུངས་བརྟོད་ཀྱིས་སྤྱེད་པའི་འཇུག་ཤོད་ཁོ་ན་ལས་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཨང་། དེ་དུས་མེ་མེད་ཀྱང་ཁྱོད་ཚོ་གསུ་བཞེར་ཆེ་བའི་མི་ཚོ་ངས་ཀྱང་མཚན་ཁྱེད་དེ་དེར་ཁ་པར་ལས་ཁྱོད་ལ་སྤྱིང་གཏམ་སྒྲོད་པའི་ཆབ་ཏུ་ཐིན་བྱིས་སུ་དེ་གདུང་གི་སྤྱན་ཆོག་ཐར་ཐོར་དེ་འབྱི་ཁུལ་བྱས། རོན་ཆེན་ཡིན་ཡིན་འདྲ་བའི་ལས་འདི། ཆོར་བ་ཤུགས་དྲག་ཆེ་བའི་ན་རྒྱལ་འདི། ཤོག་རོས་སུ་ཕབ་ནས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་གསེར་བྱེད་ཁུལ་རུང་། ང་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་སུ་ཉེ་བར་བསྐྱལ་བའི་མི་ཞིག་ཏུ་ཅིས་ཀྱང་འགྱུར་ཐབས་བྲལ། རྒྱུན་པར་གཐལ་མཆུག་ཏུ་ཐོན་ལ་ཉེ་བའི་དུས་སྐབས་དེ་དེར་ངས་སེམས་གཏིང་ནས་ཁྱོད་ལ་བཤད་འདོད་ཀྱི་སྤྱིང་གཏམ་དག་དེ་དེ་བཞིན་གསུ་སྤྱིག་བྱས། རྒྱ་ཤོད་སྐར་མཁུ་འཛིན་པའི་ཆེན་གྱི་པ་རྟུ་ཡུལ་རག་བར་དུ་འཕྲིན་རྒྱུད་དང་སྤྱང་ལམ་ནས་བཅེ་འཕྲིན་མང་དུ་བཏང་ན་ཡིན་ལམ་ཞིག་འབྱོར་ཡོད་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་གཏམ་ཡིན་ནམ་རྒྱུ་མོ་ཞིག་གི་ཐན་སྤྱང་ཡིན། སེམས་པ་འདི་འབྲུག་ཤུལ་ཤུལ་གྱིས་རུམ་པའི་མཚན་མོ་ཞིག་ལ། མི་ལམ་ནས་མཛོན་ཡོད་པ་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་འཇུག་ཤོད་ནས་

སྒྲོལ་པའི་བཅེ་རུང་།

ཐོན་པའི་བཅེ་རུང་གི་གཏམ་གྱི་དེས་ལྷན་པའི་འཛིན་རྟེན་ཞིག་གི་བཞོད་པ་རང་རེད། གཤམ་ཏེ་མི་ཚོགས་ཡོད་
ཚད་དག་རུ་ལངས་ནས་ད་ལོན་ས་ཆེན་གྱི་ཕ་མཐར་གནས་དབྱུང་བཏང་བཞག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁྱོད་ཀྱིས་ད་
གང་སྟོགས་བཞིན་འདོར་ཐུབ་རུང་། ཁྱོད་རྒྱལ་གཏན་རུ་ད་ལ་མི་དབང་བར་གྱུར་ནའང་། ཁྱོད་ཀྱིས་ད་གཏིང་
བཞེད་རྒྱུར་སོང་ནའང་། དཔལ་འཛིན་རྟེན་གྱི་ཕ་རོལ་གཞན་ཞིག་ནས་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་དང་སྒྲུབ་
གཞུགས་ཡོད་ཚད་ཐོམས་གྱི་དྲངས་མ་རུ་བསྟག་སྤྱད་སྤྱབ་ཀྱིས་བྲན་རྟེན་རུ་འཛིན་ཆོག་.....

2014.7.22ཉིན་གྱི་ཟླ་བ་

སེམས་ཚོར་དམར་གྱིས།

ཁྲག་ཐིགས། ༥༥།

༡ ཁཅིག་གིས་བཅེ་དུང་ནི་སྒོ་བ་སྒྲིང་གི་བཀའ་ཤོ་ཞིག་ཡིན་རེམས་བཤད། དེ་བས། སྒྲིང་རང་སྒྲུབས་
 ཆེན་དུ་འགྱུར་དགོས་ཆོ། སྒྲིང་ལ་རྣམ་དག་གི་བཅེ་དུང་ཞིག་ཡོད་མི་རིགས་ཟེར། དས་ཀྱང་མཚམས་རེར་དེ་
 ལྟ་བུའི་བདེན་པ་སེམས་ལ་བཅུག་ཏུ། རང་ཉིད་ཀྱི་གཉུག་གཤིས་ན་ཐིམ་པའི་འདོད་པ་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱས་པ་
 ཡིན། འགའ་རེས་བཅེ་དུང་དང་ཆགས་པ་གཉིས་སོ་སོར་འབྲེད་མོད། ཞིབ་ཀྱིས་བསམ་ན་འདི་ལ་དབྱེ་བའང་
 འབྲེད་རྒྱ་མེད་པ་འདྲ། ༢ གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་མཁོ་བརྩམས་མ་ཐག་ཏུ། དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྒྲིང་དང་འུག་གིས་ནི་
 བན་ཚུན་ལ་གསལ་ཆ་ཡོད་ཀྱང་ཕན་ཚུན་ངོ་མི་ཤེས་པའི་མི་རྒྱུར་བ་ཡིན། དེ་བས། སྒྲིང་ལ་སྒྲོན་ཆོག་འགའ་
 ཡང་བརྟེན་པར་འདོད། འུག་གིས་སུ་ལ་མཚོན་ནའང་། མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་བདེ་སྦྱིད་ནི་མི་ཆེའི་སྤྲུལ་
 གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། དེ་བས། སྒྲིང་དང་ང་ཡི་མི་ཆེ་འདིར་བདེ་སྦྱིད་དང་ལྷན་པར་ཤོག ལུང་ལུང་བའི་མི་ཆེ་འདིར།
 སྒྲིང་དང་ཐོག་མར་འཕྲད་པས། མ་འོངས་པར་ང་ཡི་སྤྱིང་ག་ཞིག་ཙམ་ཆོ་ཞིག་སྒྲིང་ཡིན་རེས་མོད། འདི་དག་
 ནི་མི་ཆེའི་གོ་རིམ་ཞིག་ཏུ་བསམ་བཞིན་ཡོད། དེ་བས། ང་ལ་འཁྱོད་སྤྲང་མེད། ང་ཡི་མི་ཆེའི་ཤུལ་ལམ་ཐོ་ལ་
 འཁོད་པའི་ཉིན་མོ་དེར། སྒྲིང་ཀྱང་ངས་གཏན་དུ་ཐོ་ལས་འདོར་མི་སྤིད། འདི་ནི་ངས་སྒྲིང་ལ་སྤྲེར་རྒྱུའི་ལོགས་
 སྤྱེས་དེ་ཡིན། ༣ བཅེ་འཕྱིན་དམར་པོ། སྒྲིང་ཞེ་ལ་ཐོག་པའི་ཉི་མ་དེ་ནས་བཟུང་། འུག་གིས་ཀྱིས་མཐའ་མེད་
 པའི་རྩ་ཐང་ཞིག་ནས་སྤྱིང་ཞིང་འཇགས་པའི་མཚན་སྤྲོད་སེར། བསིལ་འཇམ་གྱི་རྩ་འོད་འོག་ནས་གནམ་གྱི་
 སྐར་མ་དག་རེ་རེ་བཞིན་མཉམ་དུ་རྩི་བར་སྒྲོན་ལམ་བཏབ་ཡོད། སྒྲིང་སེམས་ལ་སོང་བ་དེ་ནས་བཟུང་། སྒྲིང་
 ནིང་རང་འཆོ་བའི་སྤྱིང་བོ་བྱས་ཏེ། ཆོ་ཐོག་འདིའི་དགའ་སྤྱུག་གི་དོན་དག་ཅི་ཡོད་མཉམ་དུ་སྦྱོར་ན་འདོད་ཡོད།
 སྒྲིང་སྤྱིང་ལ་ཟུག་པ་དེ་ནས། ང་ལ་མི་ལམ་.....

སེམས་ཀྱི་ཐ་སྟོན་དག

པདྨ་འཕྱུར།

-72-

ཐ་སྟོན་གྱིས་མཚོན་པར་མ་རྒྱས་པའི་སེམས་དག་རྟེན་ནས་བཤད། མི་ཚོགས་ཀྱི་འདྲ་འཛིན་ཆེ་བའི་ཞིང་
 རྫོང་ནས། རྒྱག་བསམ་པ་སྟོན་མ་ཞུགས་པའི་ཁོ་བོར། ཐ་སྟོན་ཅིག་གིས་བསྐྱེད་ཐེབས་ཤིང་། ཏུས་དེར་ང་
 རང་ལ་བཟར་གཞི་མེད་པ་སྟོན་པར་ཡང་མེད། མཐའ་ན་སྟོན་དག་འབྲི་བའི་བཟར་གཞི་ཡང་མེད། ཐ་སྟོན་ཁྱེད་
 གྱིས་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྟོན་དག་གི་ཚིག་རྒྱུ་འགོ་བརྩམས་ཤིང་། བླ་མ་ཁང་དང་ཇ།ཁང་སྟོན་ནས་སྐྱེ་
 དབྱངས་ལ་ལ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་བླ་མ་ཏུ་བརྟུག་ལ། སྟོན་ཏུ་ཡང་བརྟུག་ ཡིན་ན་ཡང་། དཔྱིད་ཆར་གྱིས་བརྟུག་མ་
 མྱོང་བའི་རྣམ་ཤེས་གྱི་གསང་བ་དག་ཐ་སྟོན་གྱིས་མཚོན་པར་ག་ལ་རྒྱས། ཡིན་ཡང་། བདག་གིས་ཡིག་ཚིག་ས་
 གྱིས་ཁྱེད་རང་གིས་ཤིང་། བདག་སེམས་བྱིས། དེ་ནི་མི་སེམས་ཀྱི་དཔྱད་མཁོ་ཆེར་བ་དེ་ཡིན་ན་ཤིང་ས། ཏུས་
 དེ་ནས་ཐ་སྟོན་དེ་དེས་ཁྱེད་རང་མཚོན་པར་བྱས་ཤིང་། སེམས་པ་མཚོན་པར་བྱས། དེ་ནས་ངས་བརྟེན་ཏུ་གི་
 མངར་སྐྱར་མྱོང་ཞིང་། སྟོན་དག་གི་དུར་ས་བཟླ་གས། ལུ་ཞིག་གིས་མཐོང་མ་མྱོང་བའི་སེམས་ཚོར་དག་ཐ་སྟོན་
 གྱིས་མཚོན་པར་བྱས། ཡིན་ཡང་། ཐ་སྟོན་གྱིས་མཚོན་པར་མ་རྒྱས་པའི་སེམས་ཚོར་ལྟ་མོད་ག ལུ་ཞིག་གིས་
 མི་རིག་ས་ནས་དུར་སྐྱེས་ལ་བརྟུག བྱེ་ལེ་ཆ་གཅིག་གི་གཤོག་འབྱུར་ལ་བཅོལ། མེད་ཀྱི་གི་ཁ་དོག་ལ་བསྐྱུར།
 ཡིན་ན་ཡང་། དེ་དག་ནི་སྐད་ཆ་ཞིག་ལས་ཅི་ཡང་མིན་པ་འདྲ་ལ། ཐ་སྟོན་གྱིས་མཚོན་པར་མི་རྒྱས་པའི་སེམས་
 ཚོར་དག་ཤོག་ལ་བརྟུག་དཔོན་ལྟར། དེ་ནི་བདག་གིས་རྟོག་སྒྲིབ་གྱི་གཙང་པོ་བཟུལ་སྟངས་ཡིན། ད་སྐད་ཆ་
 སྟོན་མོད་གསལ་རྟེན་ནས་ཞུ། ང་རང་མ་གི་བར་ཏུ་ཁྱེད་རང་མཚོན་ཁྱེད་དང་སེམས་པ་མཚོན་ཁྱེད་གྱི་སྟོན་དག་
 འབྲི། ཐག་ཐག་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་བའི་དབྱངས་རྟ་ཞིག་དབྱངས་གསལ་གྱི་མེད་ཀྱི་ལ་བརྟེན། དེ་ནི་སྟོན་དག་གི་ཆེ་
 སྟོན་པེད་དམ།

སྒྲིག་ཉེན་གྱི་འབོད་སྒྲུབ།

རང་དབང་ནི་ད་ཆོས་ཚོད་དགོས་པ་ལས་ག་རོག་གེར་བཟང་ན་མཁུ་གུང་བྱིན་མི་མིང་།

ཚུམ་སྒྲིག་པ་ས།

ཨོ་ལྷ་མའི་གཏམ་བཤད།

ལྷ་མ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་བསྒྲུབ།

ཆང་མ་སྒྲིབ་མས་བཟང་།

ང་རང་ད་ཉླ་སྒྲིབ་ཅི་ཉི་ཡ་ཁུལ་ཨ་མིན་ཏོན་ཁྱུང་མེ་ཁི་སྒྲེ་ཨར་རྒྱུ་འཛོེ་འབྲིང་གི་སྒྲོབ་མ་ནམས་དང་
 མཉམ་དུ་ཡོད་ལ། རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་ཁུལ་སོ་སོ་ནང་ཁྱིམ་གཞིར་ཁང་ནས་མཛོེ་འབྲིང་བར་ཀྱི་སྒྲོབ་མ་མང་
 བོ་ཞིག་གིས་བརྟན་འཁྲིན་བརྒྱད་ནས་གནས་འདིར་དོ་སྣང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དེས། ཁྱེད་ཆོས་གནས་སྐབས་འདི་
 མཉམ་རོལ་བྱ་ཁྱུང་པར་བདག་སྒྲོ་སེམས་རབ་རྒྱ་བརྟན་ཡོད། བདག་གིས་ད་དུང་མེ་ཁི་སྒྲེ་ཨར་རྒྱུ་འཛོེ་འབྲིང་
 གི་ཅ་འཇུག་ས་ཀྱི་བཀོད་སྒྲིག་ཁྱུང་དུ་འཕགས་པ་འདི་ལ་ལྷག་པ་རྗེ་ཆེ་བྱ་གི་ཡིན། ཁྱེད་ཆོས་རང་ཉིད་ལ་དགའ་
 སྒྲིབ་ཐལ་མོ་དེ་བརྟེན།

-74-

ཁྱེད་ཆོའི་གྲས་ཀྱི་མི་མང་བོ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དེ་རིང་ནི་སྒྲོབ་མའོ་ཚུགས་པའི་ཉིན་དང་བོ་ཡིན་པ་
 བདག་གིས་ཤེས་ཡོད་ཅིང་། ད་སོ་མཁུས་གཞིར་ཁང་དུ་འགྲོ་བ་འཕམ་དམའ་འབྲིང་དང་མཛོེ་འབྲིང་དུ་འཕམ་
 བའི་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ལ་མཚོན་ན། དེ་རིང་ནི་ཁྱེད་ཆོ་སྒྲོབ་ལྷ་གསར་བར་སྐབས་པའི་ཉིན་དང་བོ་རེད། དེར་བརྟེན།
 གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཅག་སྒྲོ་འཆབ་ཅུང་སྒྲེས་ཀྱིན་ཡོད་ཆེ་དེ་འདྲ་ཉ་ཅང་རྒྱུན་ལྡན་ཞིག་རེད། དས་བསམ་ན་མཐར་
 བྱིན་འཛིན་གྲུའི་སྒྲོབ་མ་མང་བོ་ཞིག་ཀྱང་ལོ་གཅིག་གི་རྗེས་སུ་སྒྲོབ་མཐར་བྱིན་རྒྱུ་ཡིན་པས་རང་སྒྲོམ་ཆེན་པོ་
 སྒྲེས་བཞིན་པའི་སྒྲུང་ཡིན་དེས། གང་ལྟར་ལོ་རིམ་གང་གི་ཡིན་ཡང་། མི་མང་བོ་ཞིག་གི་སེམས་སུ་ད་ཉླ་ད་དུང་
 གྲུང་གསེང་ཡིན་ན་སྒྲུམ་ཀྱི་ཡོད་དེས་རེད་ལ། ད་ནངས་ཞོགས་པར་ད་དུང་མང་ཅམ་ཉལ་ཁྱུང་ན་ཅི་མ་རུང་
 བསམ་ཀྱི་ཡོད་དེས་རེད། ཁྱེད་ཆོའི་སེམས་ཁམས་འདིར་ཁོ་བོས་བསམ་ཤེས་བྱ་ཁྱུང་། ང་རང་རྒྱུང་དུས་སུ་
 དེད་ཆང་གིས་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་འཛོེ་བ་རོལ་བ་ཡིན་ལ། ང་རང་ཉིན་དུ་ཉི་ཞེ་ཡ་ནས་ལོ་འགར་བསྐྱད་པ་ཡིན། དའི་མ་
 འགས་ལ་ང་རང་ཨ་མེ་རི་ཁའི་བྱིས་པ་གཞན་དག་འགྲོ་སའི་སྒྲོབ་ལྷ་ར་མངགས་རྒྱུའི་སྒྲོར་མོ་མེད་ཀྱང་། མའི་

མེས་ལ་ང་ལ་དེས་པར་དུ་ཨ་མེ་འེ་འེ་སྒྲིག་གསོ་སྒྲིག་དུ་འཇུག་དགོས་བསམ་ནས། གཞུང་གི་འཇུག་གཞུང་
 པ་སངས་པར་མོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ང་ལ་གསལ་བྱིན་བྱ་རྒྱུ་ལོ་ཐག་བཅད། བོན་ཀྱང་མོ་རང་དུང་ལས་ཀར་འཁྲོ་
 དགོས་པས། ཞོགས་པ་རྒྱ་ཚོད་བཞི་དང་བྱེད་ཀའི་མེད་ང་ལ་སྒྲིག་བྱིན་མེ་བྱེད་ཐབས་མེད་པེད། ང་རང་ཡང་དེ་
 འདྲའི་སྒྲིག་མེ་ཞིག་ལ་མལ་ལས་མེད་འདོད་མེད་པ་ཁྱོད་ཚོས་ཀྱང་བསམ་ན་ཤེས་ཐུབ། མེད་ས་མང་པོ་ཞིག་ལ་ང་
 རང་ཅག་ཅའི་ཐོག་ལ་མགོ་བཞག་ནས་གཉིད་ལ་ཤོར་སྒྲིང་། མས་རྒྱུན་བདག་གིས་འཁར་ར་བྱེད་ཐེངས་ཤེད།
 ཨ་མས་དུས་རྒྱུ། འདྲེ་ཐུག་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟུམ་ན་ངས་ཁྱོད་ལ་བྱིན་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་ལས་སྒྲིག་མེད་འདོད་པ་
 ཨ་ ཡིན་ཞེས་བཞོད་པ་དང་འདྲ་བར་ང་ལ་ཅེར་ནས་འདུག་དེར་བརྟེན། ཁྱོད་ཚོའི་མི་ཁ་ཤིག་དུང་སྒྲིག་མགོ་
 མ་རྒྱལ་པའི་སྒྲིག་གི་འཁོར་ལཱ་མོ་མས་ཡོད་པར་བདག་གིས་རྒྱུས་མོན་བྱ་ཐུབ།

བོན་ཀྱང་། དེ་རིང་ང་འདི་ནས་འབྲེངས་དགོས་དོན་མི་ཁྱོད་ཚོར་དོན་དག་འགངས་ཆེན་ཁ་ཤིག་སྒྲིག་
 རྒྱུ་ལོ་ཆེད་དུ་ཡིན་ཏེ། ངས་ཁྱོད་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་ཁྱོད་ཚོ་མི་འེ་འེ་སྒྲིག་གསོ་དང་། སྒྲིག་མོ་འདིར་ཁྱོད་ཚོ་ཆར་
 མར་བཅངས་པའི་རེ་བ་སྒྲིག་རྒྱུ་ཡིན། ངས་སྒྲིག་གསོ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་བཤད་མང་པོ་ཞིག་དུ་ནས་ཡང་
 འགན་འཁེབས་པའི་ཐ་སྙད་འདི་སྙད་སྒྲིང་ཞིང་། བདག་གིས་དགོ་ཆེན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར་ཁྱོད་ཚོར་སྒྲིག་ལུགས་
 དང་། སྒྲིག་སྒྲིང་བྱེད་པར་སྒྲིག་འདོད་བྱ་རྒྱུ་ལོ་འགན་འཁེབས་འདུག་ཅེས་བཞོད་སྒྲིང་ལ། ཁྱིམ་བདག་ཅིག་ཡིན་ཆེ་
 ཁྱོད་ཚོ་མེགས་ལམ་དུ་འཁྲོ་དུ་འཇུག་རྒྱུ་དང་། ཁྱིམ་གྱི་ལས་བྱ་འབྲུག་དུ་འཇུག་རྒྱུ་ ཏུག་པར་བརྟན་འཕྲིན་ལ་
 བཟུང་བཅའ་ཐོལ་ཅེད་ལ་གཡོང་དུ་མི་འཇུག་རྒྱུ་ལོ་འགན་འཁེབས་ འདུག་ཅེས་བཤད་སྒྲིང་། བདག་གིས་ད་དུང་། མིང་
 གཞུང་གིས་ཆད་མཐོན་པའི་སྒྲིག་ནས་དགོ་ཆེན་དང་སྒྲིག་གཙོ་ནས་ཀྱི་ལས་ཀར་རམ་འདེགས་བྱས་ཏེ། སྒྲིག་
 གྲ་ཁ་ཤིག་སྒྲིག་པར་ཐོབ་ཐོས་པའི་སྒྲིག་སྒྲིང་གི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མེད་པའི་ གནས་བབ་བསྐྱར་བཅོས་གཏན་
 འབེབས་བྱ་རྒྱུ་ལོ་འགན་འཁེབས་འདུག་ཅེས་ཐེངས་མང་པོར་བཤད་སྒྲིང་། ཡིན་ཡང་། འདི་དག་ཆར་མ་ཆེས་མེགས་
 པའི་ཆད་གཞིར་སྒྲིག་ས་པའམ། ང་ཚོར་ལས་ཀར་ཆེས་བཟང་བའི་དགོ་ཆེན་ཡོད་པ། རུས་པ་ཡོད་ཆད་འདོན་
 པའི་ཁྱིམ་བདག་དང་འཇུག་སྒྲིང་གི་ཆེས་མེགས་པའི་སྒྲིག་གྲ་ཡོད་ནའང་། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་འགན་
 འཁེབས་ཐུང་མ་བྱས་ཆེ། འབད་པ་བྱས་བྱས་པ་འདི་དག་ཆར་མ་འཁྲོ་བསྐྱག་དུ་ཕྱིན་འཁྲོ། ཁྱོད་ཉིན་རྒྱུན་དུས་
 ཏུར་སྒྲིག་གྲར་འཁྲོ་བ་དང་། ཉན་ཏན་གྱིས་དགོ་ཆེན་གྱི་སྒྲིག་བྱིན་ལ་ཉན་པ། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་གི་པ་མ་དང་མས་

པོ། གཞན་མི་ཆེན་གྲས་དག་གི་སྐད་ཆ་མེས་པ་འཛིན་པ། སྒྲོད་ཀྱིས་ཐེགས་འགྲུབ་བྱ་བར་རེས་མཁོའི་འབད་
 པ་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ན་མ་གཏོགས་འདི་དག་ཆང་མར་དོན་སྤྱིད་གིས་དབུལ་འཕོ། འདི་ནི་དེ་རིང་བདག་གིས་
 འཆད་རྒྱུའི་གཙོ་གནད་དེ། སྒྲོད་ཚོ་མི་རེ་རེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོབ་གསོར་འཁུར་དགོས་པའི་འགན་འཁུལ།

བོད་ཀྱི་སློབ་ཆེན་ཁག་གིས་རྒྱ་གཞུང་ལ་ཕུལ་བའི་ སྒྲིག་ཐོ་དོན་ཆེན་བརྒྱད།

བོད་ནང་གི་རྒྱུང་དབྱེད་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་དང་ཅུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན། མཚོ་སྒྲོན་མི་རིགས་
སློབ་ཆེན། མཚོ་སྒྲོན་སློབ་གསོ་སློབ་ཆེན་བཅས་སློབ་ཆེན་ཁག་དང་།

མཚོ་སྒྲོན་དགོན་ཆོས་སློབ་གྲྭ་ དེ་བཞིན། བོད་ཁུལ་གྱི་མཐོ་འཕྲིད་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་དགོས་པ་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་དང་།
དགོན་སྡེ་ཁག་གི་དགོས་པ་ལྟར་ཕྱག་ལུགས་འཕྲུལ་པ་མཉམ་སྦྲུལ་ཐོག་ མཚན་རྟགས་བཀོད་པའི་རེ་བརྟན་ཞུ་ཡིག་
དོན་ཆེན་བརྒྱད་ཅན་ཞིག་རྒྱ་གཞུང་ལ་ཕུལ།

སྒྲིག་ཐོ་དོན་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དོན།

དོན་ཆེན་དང་པོ། སྤྱི་ཚོགས་འཆམ་མཐུན་དང་བརྟན་འཇགས་ཀྱི་རྩ་བ་ནི། མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་དང་
མི་རིགས་ཕན་ཚུན་ཕར་བརྩི་མཐོང་། སྤྱི་དཔེ་རང་དབང་དང་བཅོན་གཞོན་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་བཅས་
ཡིན་སྟབས། རྒྱ་གཞུང་དབུས་གཞུང་གིས་མི་རིགས་ལ་བརྩི་མཐོང་དང་བཅོན་གཞོན་མེད་པའི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱུར་
པར་བསམ་ལྟོ་གཏོང་རྒྱ།

གཉིས་པ། བོད་རིགས་ཀྱི་རང་སྤྱོད་སྤྱི་དབུ་དང་ཁུལ། རྫོང་བཅས་སུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་དབུ་གཞུང་གི་ལས་
ཁུངས་ཁག་ཏུ་རྒྱུ་ལྡན་ཡིག་དང་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ བོད་སྐད་དང་བོད་ཡིག་ལེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུར་འདྲ་མཉམ་
ཐོབ་ཐང་སྤྱོད་རྒྱ་དེ་མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་གྱི་མང་གཞི་ཡིན་སྟབས་གཞུང་སྤྱི་གས་ནས་དེའི་ཐད་ལ་བསམ་ལྟོ་
གཏོང་རྒྱ།

གསུམ་པ། བོད་མི་རིགས་གཞི་རྩའི་གོང་འཕེལ་གཏོང་བར་སྤྱོད་ཁང་གསར་རྒྱག་སྟེགས་ཕྱི་འཇུགས་
སྒྲིག་གཅིག་ཕུ་མིན་པར། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་སྡེ་ཁག་ཡོད་པའི་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་ཁག་ཏུ་བོད་ཀྱི་ཐོ་རྒྱུས་དང་

ཆབ་མིང་། བྱིམ་མ་ལུགས་། དཔལ་འབྱོར་། ཆོན་རིག་གྱི་ཆོག་མ་རིག་པ་བཅས་ཆེད་ལས་མཁས་པ་མེད་མིང་མེད་
སའི་ཐེ་ཁག་གསར་འཛུགས་གྱིས་ཐོད་རིགས་ཤེས་ལྡན་པ་མང་པོ་མེད་མིང་མེད་མིང་བྱ་དགོས་པ་དང་། དེ་ནི་
མི་རིགས་འཕེལ་རྒྱས་གྱི་གཞི་རྩའི་ལམ་སློབ་དང་། ཤེས་རིག་གསར་བ་དང་སྒྲེལ་གྱིས་མི་རིགས་གོང་འཕེལ་
འགྲོ་བའི་གཞི་རྩ་ཡིན་ལྟ་བུས། དེའི་ཐད་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས།

བཞི་པ། ཐོད་ཁུལ་གྱི་སློབ་འཁྲིད་ཁག་གི་སློབ་དེབ་ཆ་ཚང་རྒྱ་ཡིག་སྐུར་བ་དེ་མི་རིགས་མཐོང་རྒྱུ་གི་
མིང་རྒྱས་གཏུག་རྒྱུ་ཅན་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས། རྒྱ་ནག་དཔུས་གཞུང་གིས་དེས་པར་དུ་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་རྒྱ།

ལྔ་པ། ཐོད་མི་རིགས་ནི་ཕྱི་འོ་དཔལ་ཡོན་ཁོན་ར་ཚོད་ལེན་དང་གདེང་འཛིན་གྱི་མི་རིགས་
ཤིག་ཡིན་པར། བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་དང་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་འབྲེལ་ཕྱུར་ཐོག་མཐོང་ཆེན་དང་གདེང་
འཛིན་གྱི་མཁན་ཞིག་དང་། བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་དེ་དངོས་པོའི་དཔལ་ཡོན་ལས་གཙོ་ཆེར་མཐོང་ཆེན་
བཅི་འཛིན་གྱི་མཁན་པོའི་མི་རིགས་ཤིག་ཡིན་ལྟ་བུས། ཐོད་ཁུལ་དུ་ཆོས་ལུགས་དང་མོས་དང་གནས་ལྟངས་ལ་
བརྩམས་ཏེ་རང་དབང་དང་ཐོབ་ཐང་སྤྱོད་རྒྱ།

-78-

དྲུག་པ། ཐོད་གྱི་བཅས་ར་ཆབ་མིང་གྱི་དབང་ཆ་ཡོད་པའི་ཐོད་རིགས་ལས་མཁས་པ་མེད་གསོ་སྤྱོད་བྱ་བར། ལྷང་
ཁན་ཏང་གི་མཐོང་འདོད་དང་དགོས་འདུན་ཁོན་ར་དམིགས་ཏེ་དགོན་སྡེ་ཁག་དུ་

དོད་མ་ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་རྒྱ་མིན་པར། ཆབ་མིང་གྱི་དབང་ཆ་དོ་མ་ཡིན་པའི་ཐོད་རིགས་ལས་མཁས་པ་མེད་གསོ་
སྤྱོད་བྱ་རྒྱ།

བདུན་པ། ཐོད་ཁུལ་དུ་རྒྱ་རིགས་དང་ཁ་ཆེ་བཅས་མི་རིགས་མང་པོ་གནས་སྤོང་བྱས་ཏེ། ཐོད་གྱིས་
ཆའི་བདག་པོའི་མ་གྲངས་ལྷང་མི་གྲངས་སུ་འགྱུར་བཞིན་པའི་གནས་ལྟངས་དེས། ཐོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་
སེམས་ལ་ཐོག་ཐུག་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་སློབ་ཆ་བ་སྡེ་གཞི་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ།

བརྒྱུད་པ། དཔུས་གཞུང་གི་གཏམ་འཕེབས་བྱས་པའི་བྱིམ་མ་སློབ་མི་རིགས་རང་སྤྱོད་གི་མིང་རྒྱས་དེ་རོ་
མ་ལག་བསྟར་གཅང་མ་བྱ་རྒྱ་དང་། ཐོད་གྱིས་ཁུལ་དུ་ཆོད་ལས་བཟལ་བའི་གཏེར་ཁ་སྤྲུག་འདོན་དང་། འཕྲོག་
པ་གོང་དཔ་ཅན་དུ་བསྐྱར་བའི་མིང་རྒྱས་དེ་བསྐྱར་བཅོས་བྱ་རྒྱ། ཐོད་མི་རིགས་ནི་མོང་སྤྱོད་ཐུག་དུ་མའི་རང་
རྩ་སུ་བསྟེན་བཀུར་དང་། བད་ཆོས་གྱི་རིག་གཞུང་རྟེན་ཁོར་ཡུག་སུ་སྤྱོད་བྱས་ཏེ་འཆོ་བ་ཐོབ་གྱི་མི་རིགས་

རུབ་བྱང་ཆོང་ལ་གི་འཕོད་ཅིག་བྱེད་པ།

རྫོང་པ།

འདི་ལྟར་འདས་པའི་མོ་དོ་འགའ་ཤམ་ལ་ཕྱིར་ཅིས་ཤིག་བརྒྱབ་ན་རིག་གནས་དག་ག་བཞག་གི་མཁའ་
 དབྱུགས་དག་ནི་ཆེས་གསོན་ཉམས་ལྡན་པ་ཞིག་དང་ཆེས་གྲོང་རིན་ལོད་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། ཏག་ཏག་བག་
 ཆགས་མོངས་མཐུག་གི་མཁའ་དབྱུགས་དག་ལ་གཏོར་བཤེག་གི་རྒྱུ་ལག་བསྐྱེདས་མཁན་དག་ནི་ལང་ཆོའི་
 གསོན་ཤུགས་མ་ཐོར་བའི་གསར་བྱ་དག་ཡིན་དགོས་ལ་ཡིན་གྱུར་ཡིན་སྟེ། ཉེ་བའི་མོ་དོ་འགའ་ཤམ་སྒྲོན་ནས་
 རུབ་བྱང་སྒྲོབ་ཆེན་དུ་སྒྱུ་ཞབས་ཞོགས་དུང་ནས་བག་ཆགས་དོངས་སྒྲུགས་སོགས་བསམ་སྒྲུབ་འོས་ལངས་ཀྱི་
 གདུང་འཕོད་ཆ་པོ་ཞིག་བྱས་ཅིང་སྒྲོན་དག་མཁན་ལྡང་བྱ་དང་རིམ་བཞིན་མེ་སྒྲེ་དང་བདུད་རྩྭ་རྒྱུ། དཔལ་
 ཅེ་སོགས་ནས་བསམ་སྒྲུབ་འོས་སྒྲུན་དག་ལ་ལག་སྒྲོབ་བྱས་ཤིང་ལང་ཆོའི་གསོན་ཤུགས་དག་ལལ་དུ་མ་
 གཏོར་བས་ད་གཞོད་རུབ་བྱང་དུ་ཐུའུ་རིང་དང་ཞོགས་ལྡང་། རྫོ་སྒྲོང་། སྒྲོན་པོ་སོགས་ཐོད་པའི་མི་རྒྱུ་རིག་
 གནས་ཀྱི་བར་སྒྲོང་དུ་མཐོ་ཤིང་དགོན་པའི་གསར་བྱ་འགའ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་དུ་སོན་ཞིང་དེ་དག་གི་
 ཞབས་མཆན་དུའང་རང་མོས་གྲོང་སྟོགས་དང་། ཤར་དུང་ལྷི། ར་ག་ཞོན་གསར་བ་སོགས་ཉམ་ཆུང་ཉམ་ངའི་
 མི་རིགས་འདིའི་སྒྲོག་དབང་དུ་བརྟབས་ལ་མོངས་འཕོམ་དུ་ལུས་པའི་ཐོད་པའི་སྒྲོབ་ཆེན་ཐག་ལ་སང་བར་
 ཤིག་གཏོར་སོང་། ཏག་ཏག་དུས་དེ་དག་ནས་བརྒྱུད་ཐོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་མཐའ་དབྱུག་རྒྱུ་གསུམ་གང་
 དུའང་རུབ་བྱང་མི་རིགས་སྒྲོབ་བྱ་ཆེན་མོ་ཞེས་ས་གསལ་གནམ་གསལ་ཀྱི་ཆ་རྒྱུས་ཤིག་འཕྲུར་ཞིང་ཆེད་དུ་
 རུབ་བྱང་སྒྲོབ་ཆེན་ཀྱི་གསར་བྱ་ཆོའི་འགྲན་ལ་ཚོད་པའི་རྒྱུ་མེད་མེད་ལྟ་བུའི་མོ་དོའ་དང་དུས་དེའི་གྲུང་འགའ་
 ཤམ་གྱུར་མ་ཆད་བསྟར་ཆགས་སུ་སོན་ལ་སོན་གྱུར་ཆོག་སྟེ་སྐབས་དེའི་རུབ་བྱང་ཆོང་གི་གསར་བྱ་ལང་ཆོའི་
 དར་སྐད་ལས་འབྱས་པའི་བརྒྱམས་ཆོས་དག་གྱུར་གྲོང་རིན་དོད་པ་ཞིག་ཏུ་དོད་དེ་རྫོ་སྒྲོང་གི་ན་ག་ཞོན་གསར་
 བ་དང་ཆུགས་རྒྱུ་ཀྱི་བདེན་པ་སོགས་གཙོ་བྱས་དཔེ་དཔེ་རྒྱུར་འཕེན་པའི་སྤྱིར་སྒྲོབས། ཞོགས་ལྡང་གི་ང་ལ་ང་

ཡི་སྐད་ཆ་ཡོད་དང་འཁུལ་བྱུང་ཆར་གི་སྒྲུག་སྒོ་པའི་དོ་གཤིང་སྐོས་སྐོས་གཙོ་བྱས་དཔེ་དེལ་སྒྲུབ་ལུ་སྒྲོབ་སྐོས་དང་རང་
 དཔེ་གི་དོན་དུ་ར་ལ་སྒོ་འཕྱོད་མེད། མེད་རང་གི་ཁྱག་ཡིག་ དེ་མིན་རང་བསྐྱེད་སྒྲུག་གསར་དཔེ་ཚོགས། ལྷག་
 གི་བྱམས་བརྩེ་ལས་འབྱུངས་པའི་ཤེས་མོངས། ཁ་བ་སྒྲིང་སྒྲུག་གི་འཁུལ་ལྷེ་བས་དེ་མིན་གངས་དང་རྩྭ་རྩུ་
 མོག་མདའ་འོད་ནག་སྒྲུན་དུངས་རིན་རྩོར་སྐོས་པོད་པའི་སྒྱི་ཚོགས་སྒྲུག་གསར་ཁྱུ་པའོས་པའི་ན་གཞོན་མང་པོ་
 ཞིག་འཁུལ་བྱུང་སྒྲོབ་ཆེན་ནས་ནར་སོན་ཞིང་ལག་ཆགས་པ་ཡིན་ལ། འཁུལ་བྱུང་སྒྲོབ་ཆེན་ནས་བདག་འཛིན་གྱི་
 བསམ་སྒོ་ཆགས་པ་འད་ཡིན་སྟེ། དེ་འདྲ་གྲུབ་བྱིན་སྐབས་དེ་དག་དུ་འཁུལ་བྱུང་སྒྲོབ་ཆེན་ནི་པོད་པའི་པེ་ཅིན་
 སྒྲོབ་ཆེན་ཞེས་འཁུལ་སྒྲོག་གྲུང་ཆེན་པོ་བྱས་སྒྲོང་ནའང་དོན་དུ་རྒན་བདུད་སྒྲུབ་དང་དཔེ་འཛེ་ལས་གཞན་ན་
 གཞོན་ཟུར་ཤུགས་ཅན་ལག་འཁུལ་སྐོས་ལས་འཁུལ་བྱུང་གི་སྒྲོབ་མ་བྱིངས་ནི་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མིན་ལ་ཡིན་དགོས་པའི་
 དེས་པ་ཡང་མི་འདུག་སྟེ་མོད། མི་བྱུང་པའ་སྒྲིང་ཅན་དེ་དག་རང་གི་མ་ཡུམ་སྒྲོབ་སྒྲིང་དང་རེ་རེ་བཞིན་ཁ་
 བྱས་སོང་ལ་དེ་དག་གི་སྒྲུག་རྒྱུ་དུ་ན་གཞོན་ཟུར་ཁ་ཅན་དག་བཞུད་སོང་བས་བྱུང་མོར་བཤད་ན་དེ་རིང་ཁ་
 སར་འཁུལ་བྱུང་ན་ཤུགས་རིང་འབྱིན་པར་དག་པ་པའི་ན་གཞོན་འག་ལས་འཁུལ་བྱུང་ལ་ཅི་ཡང་མེད་སྒྲུང་འཆར་
 བྱུང་ལ། མོ་འག་འི་ཡར་སྒོན་གྱི་འཁུལ་བྱུང་ཆར་གི་དོགས་སྒོང་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས། དངོས་ཚོས་དགག་སྒྲུབ་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས།
 རོལ་རྒྱགས་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས། ལང་ཆོལ་སྒྲིང་སྒྲོབ་ས་དག་གྲུང་རེ་རེ་བྲན་པོད། དུས་དེ་དག་དུ་འཁུལ་བྱུང་དུ་སྒྲན་
 དག་གི་མཆོད་པ་ཡོད་ལ་འཕོལ་ཚོམ་གྱི་རྩྭ་ཁ་ཡང་ཡོད། བཤོ་སྒྲིང་ཡོད་ལ་ན་གཞོན་པའི་རོལ་ཆོད་གྱི་གི་རིང་
 གྲུང་སྒྲོགས་ནས་ཡོད། མདོར་ན་དུས་སྐབས་དེ་དག་དུ་འཁུལ་བྱུང་ན་གཞན་འགག་སྐབས་སུ་གི་འདེབས་མཁན་
 དང་འུར་རྒྱག་རོགས་གྲུང་ཡོད་ཨང་། དགོན་པའི་བྱ་རྒན་ཆོས་མཆི་ཞགས་ཅི་སྟར་འཕེན་ནའང་ནང་ཆེན་ཨ་
 ལགས་དག་གིས་དམོད་སྒྲོག་ཅི་སྟར་བསྒྲོས་ན་ཡང་ལང་ཆོལ་སྒྲོབ་ས་དེ་སྒྲོང་བ་མ་ཡིན་པས་ཏག་ཏག་འཁུལ་བྱུང་
 ཆར་ནི་གསེར་ནག་གྲུ་བཞིའི་ཐམ་ག་ཅན་དང་མ་བྱ་སྒོན་མོའི་སྒྲོ་མདོག་ཅན་ཞིག་མ་རེད་དམ། རང་མོས་སྒྲིང་
 སྒྲུག་གི་བྱ་ཟུར་གང་རུང་ནས་ཁོ་བཙོས་དཔྱད་ཤིང་གིས་གྱི་མེས་པོ་སྒྲུབ་སྐོས་ཆེན་དག་གི་མཆོན་གྱིས་བོས་གིང་
 ཚོམ་རིག་ཆོན་ཆུང་གི་སྒྲིང་གཞིར་ཁོ་བཙོས་སྒྲུག་ཁ་རང་སྒྲིང་དུ་བཞོལ་ཞིང་མིག་གིས་སྒྱི་ཚོགས་གྱི་དེ་ཉིད་
 འཚོལ་སྒྲིང་བས་འཁུལ་བྱུང་སྒྲོབ་ཆེན་ནི་པོད་པའི་མ་འོངས་བ་དང་སྒྲུ་རེངས་སུ་ཟད་མོད། དེ་རིང་ཏག་ཏག་འཁུལ་
 བྱུང་ན་གི་འདེབས་རོགས་ཤིག་གྲུང་མི་འདུག་ལ་ཐ་ན་ཤིང་སྒྲུག་སོག་ནས་ལག་པ་ཡང་བཀྲགས་མཁན་ཤིག་

བཅེ་བ་མཚན་པའི་སྒྲུ་ཅུལ།

ལྷན་མེད་བཅེ་དུང་གིས་མི་སེམས་ལ་སྒྲུབ་མཚན་པའི་ཐེབས་སྒྲུབ་ལ། རྣམ་ཀུན་གཉིད་དུ་ཡུར་བའི་མིའི་
སྒྲོབས་ཤུགས་དང་མི་མངོན་པའི་འཛོན་ཐང་མཐའ་དག་ཕྱིར་མངོན་པའོ།

-83-

༼འཛིག་རྟེན་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོ་བཅེད་པའི་གདམ་རྒྱུད་༡༠༧༽ ལས་བཤུས།

ག་ཙམ་སྒྲུག་ན།

—མ།

-84-

ཁྱོད་རང་གྲུ་གཞིངས་ལྷ་ཁྱུགས་རོགས་

ང་ཡི་རྒྱུང་ལ་ཅེར་བའི་མིག་རྒྱུང་གི་མཚོ་མོའི་སྒོར་ན།

གནམ་ག་ཤིས་འབྱུར་རྒྱས་འཕུར་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་མེ་འགའ་ལས་ཅི་ཡང་མི་འདུག།

དེ་རིང་ངས་གྲུ་གཞིངས་ཤིག་བྲན་ལ་དེ་རྒྱུགས་དགོས་པའི་ཁྱོད་རང་སྒྲུག་རྒྱ་བྲན།

2014-7-27

གལ་ཏེ། བྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་བཏང་འོང་ཚེ།

—— "ཞིག་ཞིག་གི་ཉིན་མོ་" ལས་བལྟས།
ཞིན་པོ། བྱེད་མཆུ།

གལ་ཏེ། བྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་བཏང་འོང་ཚེ།
ངའི་སྤྱིང་ཁམས་ཀྱི་འཕར་ལྡིང་རེ་མཁོགས་སུ་བྱིན་ནས།
བཟོད་པ་གང་གི་ཆོག་འབྲུ་ཡང་མི་གསལ་རེས།
སུ་ཞིག་གིས་བརྒྱུས་སོང་བ་ལྟ་བུའི་མཚན་མོ་འདིར།
བྱེད་ཀྱིས་ཟླ་འོ་འགའ་ལ་བདག་ལ་ཁ་པར་འབྱོར་མི་འདུག།

ཐ་མག་གིས་ཐེག་གིན་པའི་ནང་བའི་བྱི་ནང་།
མཚན་གང་པོར་བྱི་རྩལ་ནི་བྱེད་ཉིང་འོང་སའི་ལམ་བུ་དེ་ཡིན་པ་རྟོག་བཟོ་ཡང་ཡང་བྱས།

གལ་ཏེ། ཅམ་གྱང་དུ་བྱེད་ཀྱིས་ཁ་པར་བཏང་འོང་ཚེ།
ང་རང་སྒོ་བུར་དུ་གཉིད་ལས་དཀྲོག་སྟེ།
དེ་མ་ཐག་དྲན་པ་བརྒྱལ་རེས།
དེ་ནི་མི་ཞིག་གིས་ཐེངས་ཅི་ཅམ་ལ་མི་ཞིག་དྲན་པའི་ཕྱག་བཟང་ལགས།

ཆུང་རྒྱལ་ཤོག་འཁྲུག་གནས་གྲུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་།

མོག་རྒྱུ་ཤོག་པའ་དོ་རྒྱུ། མ་ཆུ།

ཆུང་རྒྱལ་ཤོག་འཁྲུག་གནས་གྲུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་།
སྒྲོབ་ཤོག་པའ་མོ་ཆུང་གྲུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་།
ག་ཤོག་པའི་ཤོག་པའ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་གྲུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་།
ཤོག་འཁྲུག་གནས་གྲུ་དེ་ལྟར་ལམ་མོར་གནས།
ང་རང་དགའ་སའི་ཆུང་ཆུང་ཤོག་ཆུང་ཤོག་ཆུང་ལམ་མོར་གནས།
དེ་ནི་ཆུང་ཆུང་ཞིག་རྒྱུ་བཟོ་ཆུང་།
ཤོག་འཁྲུག་གནས་གྲུ་དེ་ལྟར་ལམ་མོར་གནས།
ལྟར་ལམ་མོར་ལམ་མོར་གནས།
ཤོག་འཁྲུག་གནས་གྲུ་དེ་ལྟར་ལམ་མོར་ལམ་མོར་གནས།

ཞིག་ཞིག་ལ།
ངས་རང་གི་ཆུང་ཆུང་གྲུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་།
ག་ཤོག་པའི་ཤོག་པའ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་གྲུ་ཞིག་བཟོ་ཆུང་།
བཟོ་ཆུང་དགོས་ཡོད་དམ།

མིང་མེད།

དོ། མ་ཆུ།

ཟླ་མོད་ཀྱི་པང་དུ་ཉལ་པའི་མེ་རྟོག་རྒྱུ་གཅིག
དབྱར་གཞུང་ཞིག་གི་དུས་ཚིགས་དང་ལྷན་དུ་ཉེད་སོང་བས
ཤིན་དུ་དྲངས་པའི་ཆུ་ཕན་ཆུང་ཆུང་དེ་མ་བཟུང་པར་གྱིས་དང
དེ་ཡི་བྱིན་གྱིས་རྩལ་ཚོགས་འཁོབ་པའི་ངོ་གདོང་ཞིག་
གཙང་མར་བརྒྱས་ཟིན།

-87-

སྐབས་ལན་ཤེར་ འུ་གཉིས་ཀྱི་འཚོ་བ་ཡང་དེ་དང་འབྲེལ་བར
དུས་ཚོད་སྐད་ཅིག་ཙམ་དུ་དགའ་སྟོང་གཉིས་སུ་གྲེས་འགོ་ལ
གྲེས་ཁ་ཤེར་སྐར་མའི་མཁུལ་ནས་རང་རང་གི་སྒྲིང་གཏམ་བཏོགས་
དུ་དུང་ སྤྱིན་པའི་གཤོག་ཆུང་ལྟ་བུ
འཇུག་པའི་ལག་པ་ལྟ་བུ ཆུང་གི་ནམ་ཤེས་ལྟ་བུ་
རབ་དུ་མི་གསལ་པའི་སྒྲོག་དང་སྒྲོག་དུ
ཆེད་དུ་འུ་གཉིས་ལ་སྒྲུས་པའི་གསང་བ་མང་པོ་ཡོད་
གསང་བ་ཤེས་པའི་སྒྲོ་དུང་དུ་སྒྲོན་དུས་
འུ་གཉིས་ལ་ཆ་འགྲིག་གི་ལྟ་མིག་ཅིག་ཅིས་མི་དགོས།

གཅེར་བུར་བུད་པའི M.Z

གཡུ་མིག་རྩ་བ།

མྱེག་པམ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཁ་བྱས་རྗེས

ཁྱོད་ཉིད་ཉི་མའི་ཐུགས་པ་སྒྲུག་མཁན་དེ་བཞིན

ཁོ་པའི་བརྟེན་དུང་གི་ཡིག་ཆེད་ནས་མཛོད་བྱུང་།

ཁྱོད་ཀྱིས་མུན་པའི་སྒྲུབ་མཁུག་གི་ནགས་ལའི་འཕྱུར་ལུ་ཞིག་གྱུན་ནས

ཉི་མོད་ཀྱི་གར་ལ་སྒྲོ་བཞིན་ཆེས་ཆོལ་ཡང་གི་ཡིག་འབྲུ་གཉིས་ས་རུ་བྱིས།

དེ་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་དུས་ཆད་བྱས་པའི་ཉིན་གཤམ་མེད་པ་འདྲ་

ཁོ་པའི་ས་རུལ་གསེབ་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དེ་དག་བརྗོད་ཏེ་

དེའི་ཆབ་རྒྱ་རང་དབང་གི་སྒྲིབ་པ་ཞིག་བཅུགས་ཡོད་

ཁྱོད་ཀྱིས་ཁོ་པའི་བརྟེན་བ་མཐའ་དག་བྱེད་ཏེ་

D.Jལྟ་བུའི་མི་ཞིག་གི་ཆགས་པའི་སྒྲོད་དུ་མི་ལྷག་རོགས།

རེ་ནི་གཏན་དུ་མཆན་མོར་ཁ་གཏད་དེ་ཁྱོད་ལ་འཕོད་མཁན་དེ་ཡིན།

ཁྱོད་ཉིད་སྒྲིབ་གཞུགས་སུ་རི་མོར་པབ་མཁན་དེ་ཡིན།

ཁྱོད་ཀྱི་དུས་ཆད་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་དེ་དག་ས་ལོག་ནས་སྒྲིག་མཁན་དེ་ཡིན།

དུས་ཆད་ཀྱི་ཡིག་འབྲུའི་ཆབ་རྒྱ་བརྟེན་དུང་གི་སྒྲིབ་པ་འཁྲུག་མཁན་དེ་འདྲ་ཡིན།

མཚན་མོར་གྲིས་པའི་ཟིན་ཐོ་དག་གི་ཁ་དོག་ནས་པོ་ཡིན་སྟེད
ཁྱེད་རང་ཡིག་འབྲུ་ཞིག་གི་ཁ་དོག་རི་བཞིན
ཉིན་མཚན་རེས་སྒྲུ་པོ་པའི་ཟིན་ཐོ་དོག་སྒྲུ་ར་མཁན་དེ་ཡིན་ནམ
ཡང་ན་ཁྱེད་ཉིད་ཟློན་མོར་བྱུང་དེ་མེད་རས་ཀྱི་ཕག་ནས་ང་ལ་སྒྲུ་མཁན་དེ་ཡིན་ན

༡༠༡༥ ལ ༡༥ཉིན།

ང་འདི་ལྷ་ར་བྱུང་སྔོང་ན།

མར་བཟའ་སྒྲོ་སྒྲོ་ལ།

༡

འཇིག་རྟེན་གྱི་དཔུང་ཤར་འབམ་ནས
ལན་ཆགས་ཀྱི་ཚུ་མོ་འཁུང་བཞིན
ང་གཅིག་ཕུ་ཤར་རྩལ་གང་རུང་དུ་འདུར་ན
ཁྱེད་རང་འབད་པ་ཡིན་ནམ

༢

འཚོ་བའི་རྒན་པ་འཐེན་ནས
ལས་དབང་གི་ཁ་ཡིག་བསུབ་ཀྱིན
ང་གཅིག་ཕུ་སྟོང་བའི་དབྱིངས་སུ་འཕུར་ན
ཁྱེད་ལ་བསམ་འཆར་ཡོད་དམ

༣

སེམས་ཀྱིས་ཡིག་ཚུང་སྟོར་ནས
ངག་གིས་མཛེས་གཞས་འཐེན་བཞིན
ང་གཅིག་ཕུས་ལས་དབང་ཞིག་སྟུང་ན
ཁྱེད་ལ་སེམས་ཁུར་ཡོད་དམ

༤

རྩལ་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་ནས་
མཐོང་བའི་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
དེ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

༥

ནས་མཐོང་བའི་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

༦

སྐྱེད་པ་མཚན་པའི་ལྷན་པ་
དེ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་
ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་

༢༠༡༤.༠༩.༡༡ཉིན་གྱི་ལྷན་པ་ནས་

ཕྱོག་པའི་བཞེ་རྒྱུ་

ཕུན་སེལ་གྱི་ལྷ་སྒྲུབ་པ་

སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞེས་པའི་ཁ་པར་མཉེན་ཆས།

མཛའ་ཤིང་བརྩེ་བའི་སྒྲོགས་པོ་རྣམས་པ། ཡང་ན་ཚུམ་པོ་རྣམས་པ།

མར་དོན་ལོ།

སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞེས་པའི་ཁ་པར་མཉེན་ཆས་འདི་རྩ་༧༠ཉིན་དངོས་སུ་བཀྲམས་པ་རེད།
མཉེན་ཆས་འདི་ནི་ཀླ་ཤུ་དང་ཡན་རྩ་མ་ལག་གཉི་ཉར་འཇུག་སྒྲོབ་པའི་བོད་ཡིག་ཚུམ་འབྲིའི་ཡོ་ཆས་ཤིག་
ཡིན་པར་མ་ཟད། དུ་ཤོག་སྒྲིན་བྱེད་དཔེ་མེད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། དུ་ཤོག་ཚུམ་དཔེ་མེགས་པོ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་
བཞིན་པ་ན། འདིར་ཆེད་དུ་སྒྲོབ་ཆེན་པའི་མཉེན་ཆས་དེ་སྒྲོད་དང་འབྲེལ་གསལ་བཅུ་ཞིག་གཏོང་དགོས་
བསམ།

- 95 -

མཉེན་ཆས་འདི་བསྐྱབས་པའི་དམིགས་ལུལ།

མཉེན་ཆས་འདི་བསྐྱབས་པའི་དམིགས་ལུལ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཆེད་དུ་སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞེས་མིང་ཆེན་པོ་དེ་
ཁོས་དུ་བྱུང་ནས། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་དང་རིག་གནས་སྐུངས་ཏེ་བྲོང་བྲོང་དང་བྲོང་བྲོང་སྐུལ་ནས། ཆེད་ལས་
དང་ཐོབ་ཐང་གྲོང་ཚོར་རང་དོན་འབའ་ཞིག་ལ་གཞོལ་བའི་སྒྲོབ་ཆེན་པ་དང་། སྤྱི་ཚོགས་དངོས་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་
ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་འཚོ་གནས་ཙམ་མ་ཟད་མིའི་འཚོ་གནས་གྲོང་བར་སྒྲོ་བའི་ལང་ཚོ་དང་དཔལ་ཤོད་ཡོད་པའི་
སྒྲོབ་ཆེན་པ་རེ་རུང་། ད་དུང་རིག་གནས་ཤིག་དང་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་སྟེ་བཞིག་དང་ལྟ་ཚུལ་ཞིག་ མདོར་ན་མི་
མེད་ཀྱི་ལྟ་བཞིག་འདོན་ལ་མཁས་པའི་སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཁ་ཅིག་བཅས་ལ། ཤར་སྒྲོ་རུང་བྱུང་གང་ན་བྲུང་བྱུང་། མདོ་
དཔུས་ཁམས་གསུམ་གང་དུ་གནས་བྱུང་། སྒྲོབ་ཆེན་པ་ཞེས་པའི་མིང་བྱང་འདི་བྲངས་པ་ནས་བཟུང་དཀྱིལ་
བསྒྲོ་བྲོང་བྲོང་ས་ཞིག་དང་། འབྲེལ་འབྲེལ་བྲོང་ས་ཞིག་ མཉམ་འཇུག་བྲོང་ས་ཞིག་ ལྷན་པོ་བྲོང་ས་ཞིག་དེས་
པར་མཁོ་བ་རེད། དེས་སྟེན་གྱིས་གཞུང་ཚུགས་ཀྱི་སྒྲོབ་བྲལ་ཆེན་མོ་ཡིན་དང་མ་ཡིན་གང་རུང་བྱུང་། ཤེས་རིག་
དང་དཔྱད་ཤེས་ལ་དུངས་པའི་མི་ལུ་བྲལ་པ་རེ་རེ་ནས་འདིར་ལེགས་ཚུམ་གྱི་གཞི་བཞུགས་ལོན་ཆོག་ལ། བོད་

ཁུམ་གྱི་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་མོ་བུ་གཉིས་ཙམ་གྱི་བྱང་དང་གཞན་མཉམ་ཁུར་གྱིང་། ག་བརྟན་ཙམ་ཡོད་པ་འདི་དག་
གིས་ད་ཆོར་རྒྱུན་ཡོད་ན་དམར་འདོན་དང་། གནད་དོན་ཡོད་ན་མཉམ་གསལ། ལེགས་རྩོམ་ཡོད་ན་མཉམ་ཁྱེད་
ཡོད་སའི་རྟེན་ཁུ་བྱ་ལྷ་གིས་བརྟན་པ་ཡིན།

བྱེད་ཅག་གིས་རྒྱུ་ལ་སྤྱོད་དང་སྤྱུགས་སྤྱར་ལོག་ནས། དེ་དཔྱད་ཆེན་པའི་ཚུལ་འཕྲིའི་གྲིང་དེ་ལུ་མ་ཐུང་
 ཅས་དང་ཁྱུ་ལ་དང་བཞོན་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་པ་འདི་རྒྱར་མེད། འདི་ནི་བྱེད་རྒྱལ་པའི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་ཡིན་པ་ལུ་
 ལ་འད་དོགས་པ་མེད། མོན་གྱང་ཚུལ་གྱི་སྤྱུགས་ཀ་དང་བཞོད་བྱའི་ཐད་ནས་དཔལ་གྱང་མཚོ་བསམ་མེ་མ་བཟང་
 རང་བཟང་ཡིན་པས། དེ་དོན་རྒྱལ་པ་ཆོའི་སྤྱུགས་འཇགས་ཡོང་མེ་ཡོད། ཉེ་སྤྱོད་ཚུལ་མ་འདྲ་མང་དོས་ཚུལ་ཡིག་
 གིས་གཙང་སྤྱོད་མཚད་པ་ལས་འགའ་ཤས་མེ་བཞོད་མེད་པ་ཡང་དོན་དེ་ཡིན། དེ་པས་གཞུག་ཞུགས་ནས་ཚུལ་
 སྤྱུག་གྱི་ཆོད་གཞི་ལུ་ནས་སྤྱར་ལོགས་པར་ཡོང་བའི་མེ་བཡོད།

གྱིར་ན་མཆེན་ཆས་འདི་ཡང་དུས་དེ་བཞིག་དང་འདྲ་བར་ཁོ་པོའི་དམིགས་ལུས་དང་འཕྲོགས་ཡོད་
 པ་ཡིན་ན། ཚུལ་ཡིག་གང་བྱུང་བྱུང་དུ་འགོད་པར་མི་བྱེད་ལ། འཕོལ་ཚུལ་གཙོ་བྱུས་ནས་བོད་ཀྱི་གྱི་ཚོགས་
 ལ་གཤོང་གཏད་པའི་གནད་དོན་གླེང་བར་སློབ་པ་ཡིན། དེ་ལས་གཞན་པའི་འོས་ཆེད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་ཅན་གྱི་གསར་
 འབྱུར་བྱུང་བ་དང་། ལྷན་དག་འཆལ་འཆོལ་དག་འགོད་པའི་མིན་ལ། ཆང་གི་སྒྲིན་དག་དང་བཅེ་བ་དམར་བཟོད་
 ཀྱི་རོལ་ལུ་བཀོད་པའི་སྒྲིན་དག་དག་གྱུར་ལེགས་འདེམས་ཀྱི་རྒྱལ་དུ་བསྐྱབ་ཞོར་སླེལ་ཞོར་བྱེད་ཀྱི་ཡིན། འདི་
 དག་ནི་ཤེས་པར་བྱ་བ་ལོ།

མཉེན་ཆས་བདེའི་བཀོད་སྟོན་རྒྱུ་རྒྱུ་།

འདི་ལྟར་ཆགས་ནས་དུ་མེ་ཆེན་བྱར་ཉི་ཤུ་ཡོད། དེ་ཡང་ཐོག་མར་མཉེན་ཆས་འདི་དེ་དམིགས་
ལུས་ལས་སྐྱེད་བྱ་གཙོ་བོར་བྱུང་བའི་མཉེན་འཁུར་གྱི་དགོས་པ་དང་བརྟན་ནས། འཆོམ་སྒྲིང་ཡོད་པ་བྱུང་དང་།
རིག་གནས་གསར་ཉིད། བསམ་སྒྲུབ་འཐབ་རྩ་རྩུབ་ལེ་ཆེན་བྱར་བརྟན་ཡོད་ལ། དེ་ལྟར་དུ་བོད་ཀྱི་རིག་
གནས་བསྐྱེད་བཞིན་པའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་བཅུ་གཅིག་དང་། གཞན་སློབ་ཆེན་གཞན་དག་ཞེས་འཕར་མ་ཞིག་
བཅས་ཡོད། ཆས་མཐའ་མར་ཚོམ་རིག་ཐུག་ཏེ་གསར་བོད་ལུས་དུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་བོད་བརྟན་སྐོར་གྱི་ལེ་
ཆེན་ཞིག་བཅས་ཡོད། (དམིགས་བསམ་དུ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ། ཚོམ་པ་པོའི་སྒྲིག་གཞི་ནི་དེད་སློབ་ཆེན་པོའི་ཁ་

ཕྱོགས་དང་འཕེལ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཤུགས་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པས། ལེ་ཆོན་གྱི་བྱ་ར་དག་ཏེ་བར་འབྲུར་པའི་དེས་
པ་ཡོད་ཀྱང་། ཆེས་སྤྱིར་བཏང་གི་ཚོམ་རང་གིས་བཞག་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ལ་ནང་ཡང་འབྲུར་བའི་
འབྲུར་བ་ཡིན།) སྤྱིར་མ་ཐན་གྱིས་ཐང་ཀར་ཁ་པར་ཨང་གྲངས་དང་ལྷེ་པོ་གང་རུང་གིས་གི་སྒོ་འགོད་བྱས་
རྗེས་ཐང་ཀར་ཚོམ་སྤེལ་ཆོག་ལ། ལེགས་ཚོམ་དག་ཤར་འཕྱིན་དང་སྤྱིར་མཐོམ་ནས་མཉམ་སྦྱོར་དང་འོས་སྦྱོར་
བྱས་ཀྱང་ཆོག།

ནང་དུ་ཞུགས་རྗེས་ཀྱི་ཤེས་བྱ།

༡ འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་ཆད་སྒྲོབ་ཆེན་པ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན་དགོས་པའི་དེས་པ་མེད་ཀྱང་། ཡི་གེའི་སྦྱར་བ་
དང་ཆོག་གི་དག་ཆ། ནང་དོན་གྱི་ཞིབ་ཆ་སོགས་དེས་པར་ཐོན་དགོས། དེ་ལྟར་མིན་ན་ཚོམ་འགོད་ཀྱི་མིན།

༢ ཐོག་མའི་མཉམ་ལུས་ཀྱི་བྱ་ར་དག་དུ་ཆད་གི་སྟན་དག་དང་བཅེ་བ་དམར་བརྗོད་ལས་གཞན་པར་
སྟན་དག་གཅིག་ཀྱང་མི་འགོད།

༣ རང་ཉིད་ཀྱི་ཚོམ་གྱི་ནང་དོན་ཅི་ཏྲ་བ་བཞིན་དུ་བྱ་ར་འདེམས་དགོས་པ་སྟེ། ཡོངས་བྱུང་འིན་ཐང་གི་
སྒོར་ཏྲ་བུ་ཡིན་འཇམ་གྱིང་ཡོངས་བྱུང་འདེམས་པ་དང་། རིག་གནས་ཡིན་ན་རིག་གནས་གསར་རྒྱུད་སོགས་མ་
ཙོར་བར་གྱིས། གལ་ཏེ་ཙོར་ཡོད་ན་ཏྲ་བུ་དཔྱད་པས་བརྗོད་ཀྱི་ཡིན།

༤ གཤམ་གྱི་སྒྲོབ་བྱ་སོ་སོའི་བྱ་རའི་ནང་དུ། དེ་ལྟར་སྒྲོབ་བྱ་དེ་སྦྱོར་ཅམ་བཞག་ཡོད་ལ། གཞུག་མར་
སྒྲོབ་བྱའི་ནང་གི་རིག་གནས་བསྟོན་པ་དང་། རིག་གཞུང་འཆད་ཁྱིད་དང་། རིག་ཅལ་འབྲུབ་སྟོན་དང་། སྐབས་
དོན་གནས་ཚུལ་སོགས་སྒྲོབ་བྱའི་གནས་ཚུལ་བཤོད་ཆོག།

༥ སྒྲོབ་ཆེན་གཞན་དག་གི་ལེ་ཆོན་བྱ་རའི་ནང་དུ་ལེ་ཆོན་བྱ་རའི་ནང་དུ་མ་འདུས་པའི་བོད་རིགས་
སྒྲོབ་ཆེན་པ་དག་གི་ཚོམ་ཡིག་འགོད་དེས། དེས་པར་དུ་སྒྲོབ་བྱ་ཆེན་མོ་བ་ཡིན་དགོས་པའི་དེས་པ་མེད།

༦ བོད་བརྟན་གྱི་ལེ་ཆོན་བྱ་རའི་ནང་དུ། TED བོད་འབྲུར་གཏམ་འཤད་དང་། བོད་དང་བོད་འབྲེལ་
སྒོག་བརྟན། བོད་ཡིག་བརྟན་ཡིག་ཅན་གྱི་སྒོག་བརྟན་གྲགས་ཅན་བཅས་ཀྱི་སྒྲེལ་ཐག་འཇོག་རྒྱུ་ཡིན།

༧ འདིའི་ནང་དུ་ཞུགས་པའི་གྲོགས་པོ་ཆོས་མཉམ་འཇོག་བྱེད་དགོས་པ་དག་ཤོད་ནས་འཤད་པ་ལྟར་པོ་
གཞན་གྲིམས་འགལ་རིགས་མི་སྤྱིར་བར་མཁྱེན།

སྒྲིབ་པའི་བཅའ་དུང་།

ཡང་འདིར་རྒྱ་ཆེན་གང་དུང་ཞིག་གིས་དེད་གི་མཉེན་ཆས་འདི་དུ་ཐོག་རྒྱ་ཁྱབ་འཛིན་བྱེད་མ་ཐུབ་པས།
ཕྱོགས་པོ་ཚོར་མི་འོས་པའི་དཀའ་ཁག་གང་མང་ཞིག་བཟོས་སོང་། དེས་ཕྱིར་འདིར་ནང་འཇུག་བྱེད་ཐབས་
འགའ་བཤད། སྒྲིབ་ཐག་འདི་ལས་ཐད་ཀར་ཨན་ཀོ་ཁ་པར་ནང་དུ་མཉེན་ཆས་གི་ཐུམ་དེ་ཡབ་ལེན་བྱེད་ཐུབ།
<http://www.cutt.com/app/download/532348> གཞན་འདི་ལས་ཡབ་ལེན་བྱས་དེ་ཀུ་ཤུ་ཁ་པར་གི་
ནང་དུ་ནང་འཇུག་བྱས་ཆོག

ཨ་སྒྲིང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སློབ་བརྟན་གསར་བ་ཕབ་སྤྱོད་ ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་།

ཉེ་ཆར། བོད་ཀྱི་སློབ་བརྟན་བསོད་ནམས་ཞེས་པ་དེ་ཨ་མདོ་རྩ་བ་རྫོང་གི་གསེར་མཛོད་སྡེ་བ་རུ་ཕབ་སྤྱོད་ལེགས་འགྲུབ་བྱུང་།

སློབ་བརྟན་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྡེ་ཕལ་བ་ཞིག་ཏུ་བྱུང་བའི་ཨོ་ཨོ་འེ་བར་གྱི་ཡ་ང་བའི་བརྗེ་དུང་བཞོད་གཞིར་བྱས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཅིག་ཡིན་ལ། ཨ་མདོ་རྩ་བ་རྫོང་མིན་གྱི་ཡུལ་སྡེ་གོ་མས་གཤིས་དང་རྩ་བ་རྫོང་གི་སློབ་པ་ལོ་ལྔ་ལྷམ་ལྷམ་སློབ་བརྟན་གསར་བ་དེར་འོད་མདངས་མི་དམན་པ་བསྐྱུ་ཡོད་པ་རེད། ། སློབ་བརྟན་འདིའི་ཕབ་སྤྱོད་ཚུགས་པ་ནི་ལེ་ཅིན་གྱི་སློབ་བརྟན་སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་མཁར་ཕྱིན་དང་མཁུན་པའི་སློབ་མ་དང་དགེ་མཉམས་མཁུན་ཆེད་ལས་མི་སྣ་སྣམ་ཏུ་བརྟན་གསར་གྱི་ཕབ་སྤྱོད་ཅིང་། བྱུང་དུ་འཕགས་པའི་འབྲེལ་ཕྱོད་པ་དང་ཆེད་ལས་ཀྱི་ཕབ་སྤྱོད་མི་སྣ། རྩ་བ་རྫོང་མི་དམངས་སྲིད་གཞུང་། རྫོང་ཡུལ་སྡེ་རྩ་བ་སོགས་ཀྱིས་མཁུན་ཆེད་ལས་སྤྱོད་འོག་ལས་སྤྱོད་ཀྱི་ཕབ་སྤྱོད་པའི་སློབ་བརྟན་ཞིག་ཡིན།

-77-

སློབ་བརྟན་འདིའི་འབྲེལ་གཞུང་དང་འབྲེལ་བྱིད་ཀྱི་ལས་འགན་གཅིག་སྤྲོད་པ་གནང་མཁན་ཨ་སྒྲིང་ཡར་རྒྱས་ནི་1991ལོར་ཨ་མདོ་རྩ་བ་རྫོང་ལོང་། ས་སྤྱོད་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕལ་བའི་དུད་ཁྱིམ་གྱི་ཡུལ་གྲུ་དུས་མཚེག་ཡིན། ཁོ་རང་ལྷ་གཞུག་ཏུ་རྩ་བ་རྫོང་བོད་ཡིག་སློབ་འབྲིང་དང་ཁུལ་མཚོ་འབྲིང་སོགས་ནས་སློབ་མཁར་ཕྱིན་ཞིང་། ད་ལྟ་ལེ་ཅིན་སློབ་བརྟན་རྒྱ་ཆུང་སློབ་སྦྱིང་དུ་འབྲེལ་བྱིད་ཆེད་ལས་ལ་སློབ་གིན་ཡོད། ཁོ་རང་གིས་སློབ་ཆེན་ལོ་རིམ་དང་ལོ་ལྔ་ལྷམ་ལྷམ་སློབ་བྱིད་གནང་བའི་བརྟན་ལུང་། ལམ་གྱི་མི་ལམ། ཞེས་པ་དེར་གིས་ཁོ་ལྟ་ཡུལ་སྡེ་རྩ་བ་པའི་འབྲེལ་གཞུང་འགན་སྦྲུང་ལས་ཨང་གཉིས་པ་དང་། ༢༠༡༤ལོའི་སློབ་སྦྱིང་བརྟན་ལུང་འགན་སྦྲུང་བྱིད་འབྲེལ་བྱིད་པ་ཅེས་པ་དང་ལྟ་དང་མོ་ལས་ཆེས་དགའ་བསྐྱོབ་པའི་སློབ་བརྟན། སྐབས་ལྔ་པའི་རྒྱ་ཆུང་བརྟན་ཆུང་ལྟ་དང་བྱིད་ཨང་དང་པོ། ཅིན་ཆུང་ཡེ་བརྟན་ལུང་འགན་སྦྲུང་དང་། ༢༠༡༤ལོའི་

ཅུང་ཉེ་བརྒྱན་འཕྲིན་འགན་སྤྲུལ། བེ་ཅིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲོལ་ཆེན་པའི་སྒྲོག་བརྒྱན་གཞིགས་འབྲེམས་སྟོན་གྱི་
དངོས་གཞིའི་ནང་གདམས་ཐོན་བྱུང་བ། ༢༠༡༩ལོར་ཡབ་སྐུན་ཆོགས་ཆུང་གི་མི་སྒྲ་གཙོ་གྲས་དག་ཁྲིད་ནས་
པེ་ཅིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲོག་བརྒྱན་དུས་རྒྱུན་གྱི་ནང་ཆོན། བརྒྱན་སྤྲུང་འགན་སྤྲུལ་གྱི་གཞུང་ས་བརྟེན་ཆོགས་འདུའི་
གདན་དམར་ལ་ཞབས་ཐང་དུ་བརྟེན་ཡོད། ། ཁོ་ཅི་ད་ལྟའི་ཆར་བོད་ཀྱི་དགུ་བཅུའི་རྗེས་ཀྱི་དོན་ཅུང་ཆེ་ཡུལ་
དང་གཞུང་ས་བརྟེན་རག་ཆད་མང་པའི་ན་གཞོན་སྒྲོག་བརྒྱན་འཁྲུག་ཁྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་མ་ཟད། སྤྱང་པའི་ལ་
རོལ་དང་། ལཱ་ཁུང་རོང་ལས་མཆེད་པའི་རོལ་དབྱུངས་། སྟོན་གྱིས་མཚོན་པའི་ཙོམ་རིག་བརྒྱམས་ཆོས་
ཡང་མང་པོ་བྱིས་ཡོད། ། སྒྲོག་བརྒྱན་འདིའི་བྱུང་མེད་གཙོ་འཁྲུག་པ་དབང་སྒྲོན་མཚོ་ནི་པེ་ཅིན་ལུས་རྩལ་སྒྲོབ་
གྲུའི་འཁྲུག་རྟེན་ཞེ་ཁག་ནས་མཐར་ཐུན་པ་ཡིན་ལ། སྒྲོག་བརྒྱན་མཆེད་སྟོན་སྤྲུལ་དང་། རོད་ཀྱི་ནམ་མཁུ།
ལལ་ག་རྒྱལ་གྱི་མོ་རྒྱུ་ སྟོན་གྱི་གཙོ་འཁྲུག་པའི་འགན་འཁུར་སྟེང་ཡོད། ། སྒྲོག་བརྒྱན་འདིའི་གཙོ་འཁྲུག་པ་
གདམས་ཅན་ཆེ་མིང་ནི་ཀྲུང་གོའི་འཁྲུག་རྟེན་སྒྲོབ་སྤྱིར་ཅེ་གྲུང་དབྱུང་སྒྲོས་གར་སྒྲོབ་སྤྱིར་གི་སྒྲོབ་མ་ཞིག་ཡིན་
ལ། སྒྲོབ་སྤྱིར་དེ་གཱུ་གཱུ་མ་མཛོད་སྒྲོས་གར་དང་གར་རྟེན་སྒྲོས་གར་སྟོན་གྱི་འཁྲུག་རྟེན་ལན་མང་གནད་
སྟེང་ཞིང་། ཞར་ལ་སྤྱན་དག་སྟོན་ཙོམ་རིག་བརྒྱམས་ཆོས་ཀྱང་གར་མང་ཞིག་ཙོམ་གནད་མཛོད་ཡོད། ། ཁོ་ཅི་
ད་ལྟའི་ཆར་རེ་པའི་བལྟས་པའི་བོད་ཀྱི་ཆེད་ལས་ན་གཞོན་འཁྲུག་རྟེན་པ་ཞིག་ཡིན། ། གཙོ་འཁྲུག་པ་འཛིགས་
བྱེད་ཆེ་མིང་ནི་པེ་ཅིན་སྒྲོག་བརྒྱན་སྒྲོབ་སྤྱིར་གི་ཉིས་སྟེང་། ༡༢ལོའི་འཁྲུག་རྟེན་ཞེ་ཁག་གི་སྒྲོབ་མ་ཡིན་ལ། རེར་
ལམ་དང་། ལམ་གྱི་མི་ལམ་། རྫོགས་ལྷན་དུས་སྐབས་། སྟོན་གྱི་འཁྲུག་རྟེན་དང་འཁྲུག་རྟེན་མཛུབ་རྟེན་
གྱི་ལས་འགན་ཏུར་ལེན་བྱ་སྟེང་། ། ད་ལྟ་ཁོ་རང་གྲུ་གེ་སྒྲོག་བརྒྱན་ལས་སྤྱུལ་ཁང་དུ་བྱུག་ལས་གནད་ལུས་སྤྱུ་
ཡོད། ། མེད་ས་འདིའི་སྒྲོག་བརྒྱན་པ་སོད་རྩྭ་ནི་ཨ་མདོར་པའི་གཉན་པོ་གཡུ་ཅེ་དང་གཞུང་མཛོད་ཡུལ་སྒོར་
རྟེན་གནས་སྟོན་གྱི་བརྒྱན་ལེན་ཡབ་སྐུན་བྱ་མོས་ཡོད་ཅིང་། ར་པའི་ཡུལ་སྒོར་ལས་རིགས་ལ་སྤུལ་འདེད་ཀྱི་
རུས་པ་ཆེན་པོ་བརྟོན་ཡོད། །

- 98 -

བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་སྒྲོག་བརྟན་འབྲལ་བྲིད་པ་ཐོག་མ།

བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་སྒྲོག་བརྟན་འབྲལ་བྲིད་པ་ཐོག་མ་བདུད་ཅི་སྒྱིད་ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་བརྩམས་ཆོས་ལ་བྱ་
དགའ་ཐོབ་པ། སྒྲོག་བརྟན་གངས་འདབས་ཀྱི་ཤུག་སྒྲོང་ཁེར་སྒྲེས་ཀྱི་དེའ་བསྒྲོགས་པར་རིས། ཉེ་ལམ་གྱི་ད་
མེད་ཀྱི་ཆེན་ཆོས་གཞོན་སྒྲོག་བརྟན་རྒྱ་ཆུང་ལ་རྟུ་ཆེན་ཆེན་ཉེད། བོད་རིགས་སྒྲོབ་མ་བདུད་ཅི་སྒྱིད་ཀྱིས་འབྲལ་
གཞུང་ཁྲིམ་ཤིང་འབྲལ་བྲིད་བྱས་པའི་སྒྲོག་བརྟན་གངས་འདབས་ཀྱི་ཤུག་སྒྲོང་ཁེར་སྒྲེས་ལ། དཔྱད་
འདེམས་ཆོགས་པའི་བྱ་དགའ་ཆེན་པོ་དང་། ལུས་བྱུང་སྒྲོག་བརྟན་གྱི་བདམས་ཐོན་བྱ་དགའ་ཐོབ། འདི་ནི་
ཐེངས་འདིའི་སྒྲོག་བརྟན་རྟུ་ཆེན་ཆེན་ཉེད་གནངས་པའི་ཆེས་མཐོ་བའི་བྱ་དགའ་རེད།

- ༡༡ -

བདུད་ཅི་སྒྱིད་ནི་མཆོ་སྒྲོན་ཞིང་ཆེན་མཆོ་སྒྲོ་བོད་རིགས་རང་སྒྲོང་ཁུལ་མང་རྫོང་གི་ཡིན་ཞིང་། ད་ལྟ་
པེ་ཅིན་མི་རིགས་སྒྲོབ་ཆེན་སྒྲོག་བརྟན་རྒྱ་ཆུང་ལ་ཉེ་ལམ་རྟུ་ཆུང་སྒྲོག་བརྟན་འབྲལ་བྲིད་པའི་ཆེད་ལས་སྒྲུང་ཆོན་སྒྲོང་
བཞིན་ཡོད་ལ། ལྷུས་ཐོན་བྱས་པ་ལྟར་ན། ཁོ་མོ་ནི་བོད་ནང་ཁུལ་རྟུ་ཆུང་སྒྲོག་བརྟན་འབྲལ་བྲིད་པའི་ཆེད་ལས་སྒྲོང་
བཞིན་ཡོད་པའི་བྱུང་མེད་འབྲལ་བྲིད་པ་ཐོག་མ་ཡིན་ལ། སྒྲོག་བརྟན་བྱ་དགའ་ཐོབ་པའི་བོད་རིགས་བྱུང་མེད་
སྒྲོག་བརྟན་པ་ཐོག་མའི་གསལ་གྱི་དེད། བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་གྱི་འབྲལ་བྲིད་པ་བདུད་ཅི་སྒྱིད།

སློབ་པའི་བཅེ་རུང་གི་འགན་འཁུན་དང་དམིགས་ཡུལ།

ཚུལ་སྒྲིག་པ་མ།

སློབ་པའི་བཅེ་རུང་ཞེས་པའི་རུས་དེའི་འགན་འཁུན་དང་དམིགས་ཡུལ། ལྟར་མེད་ནམ་དག་གི་
བཅེ་རུང་ཞེས་པའི་མ་ལུང་རྒྱུ་ཤིག་པའི་ཨ་ལུག་ཏུ་བཟུང་ཏེ་ལམ་ལ་ཆས་དོན། ཉེ་སྔོན་སློབ་སྦྱོང་རེ་འགའ་ནས་
བཅེ་རུང་གི་ཆེད་རུ་རང་སློབ་གཙོད་པ་དང་། བཅེ་རུང་གི་བསྐྱེད་མཉམ་པོ་སྦྱངས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཤོད་
སློབ་འབར་བའི་སློབ་སྦྱོང་གི་སྒྲིབ་པ་ཤོར་བ་ཡང་མང་པོ་འདུག ད་རུང་བཅེ་རུང་གི་མནར་གཙོད་ཁྲོད་ན་
གཞོན་པོ་མོ་རེ་ལུང་གིས། སྐབས་རེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཤོད་ཆད་ནས་ཐམས་ཅད་སྒྲིན་པོ་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྒྲིབ་
སྒྲིག་ཏེ། ཅི་ཕྱ་གཏོལ་མེད་རྒྱུར་བ་མིག་མཐོང་ལག་ཟེན་རེད།

-100-

དེའི་ཕྱིར། བཅེ་རུང་གི་ཉམས་སྦྱོང་མང་པོ་ཞིག་པམ་ཚུན་དོ་སྦྱོང་པ་དང་། བཅེ་རུང་གི་སྒྲིབ་པ་བརྒྱ་
ལས་ཕོལ་དེ། ལྟར་མེད་ནམ་དག་གི་བཅེ་རུང་ཞིག་དོས་པའི་ཆོད་སྦྱོང་ཕྱིར། རང་ཉིད་ཀྱི་རུས་པ་ཤོད་དགྲ་དང་
སློབ་ལུང་གི་སློབ་པ་མཆོག་འགས་རྒྱལ་སྦྱོར་ལོག་སློབ་པའི་བཅེ་རུང་ཞེས་པའི་དེ་བའི་སྒྲིག་སྦྱོར་བྱེད་པར་
དམ་འཁུར་བ་ལགས།

སྦྱོར་བྱེད་མི་མང་པོ་ཞིག་གི་བཅེ་རུང་ཞེས་སྒྲུང་ན་མ་རུང་བ་དང་སྦྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བབས་གིན་འདུག་
མོད། དེ་ཆོལ་སློབ་ལུང་པོས་དཔྱད་པ་བཏང་ན། གསལ་པོ་མིག་གིས་འཇིག་རྟེན་འགྲོ་ལུགས་ལ་བརྟམས་ན། དེ་ནི་
མ་རུང་བ་དང་སྦྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་བབས་བཅོར་འདུག་པ་གསལ་པོ་རེད། བཅེ་རུང་ཞེས་སྒྲུང་བ་ན་ལུང་
སྦྱོར་གྱི་ཉམས་ཉེས་ཤིག་ཏུ་བར་བཞུགས་མི་རུང་དེ་བའི་ནི་འཇོམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འགྲོ་ལུགས་ལྟ་ཆགས་འདུག།

ད་ཆོལ་དོན་དངོས་ལ་གཞིལ་ཐབས་ཅམ་མི་བྱེད་པར་དོན་དངོས་ལ་གདོང་གཏད་རན་རེད། དེའི་ཕྱིར།
རང་ཉིད་ཀྱིས་སློབ་པའི་བཅེ་རུང་གི་སྦྱོང་བའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་། ཅན་གཞོན་པོ་མོ་བརྒྱ་སྒྲིབ་མང་པོའི་རོལ་

[illegible]

གནད་དོན་འདི་དག་ལ་མེས་སྐུ་ལ་ཕབ་ཏེ་བསམ་བློ་ལྷོ་བཀྲང་ན། འདི་ལ་ཕྱི་རྒྱུན་དང་ནང་རྒྱུན་
མཐག་སྒྲུ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས། མྱེད་ཆ་འགས་མཚོན་ལུ་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་འདི་
ཅི་ཆེས་ལ་ཆ་དགོས་ལཱ་གས་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། དེ་ནི་ད་ཆོ་འདི་བསམ་གཞིག་གི་སྒྲུ་མོར་བསམ་གཞིག་
འཁྱུ་ཏེ་བསམ་བློ་གཏོང་རན་རེད།

ཉེ་སྔོན་ལ་མཁོ་པོ་བསོད་དེ་རྒྱ་ས་ལགས་ཀྱིས་པོད་པུ་རུ་སྐད་ཆ་པོའི་འདུ་ཞིག་མཚུངས་པུ་ག་(དང་
སང་གྲོང་ནང་གི་པོད་ཀྱི་ན་གཞོན་འགའ་པོར་བཟུ་ས་ན་ཆེས་ཡིད་སྤྱོད་པུ་ག་ཞེ། རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ན་རྒྱ་ནག་གི་
གནའ་དེར་གི་རིག་གནས་མི་ཤེས། པོད་ཡིན་ཟེར་ན་པོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཆོས་ལུགས་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་ར་མ་
ལུ་ག་གི་རང་རྒྱུ་ཅན་བཟུང་ནས་ཡོད་》索达吉：“现在身居大城市的个别藏族年轻人，

既不精通汉族的传统文化和现代文化，也丢失了藏族的语言、文字和佛教传统，如此不伦不类，看起来实在可怜” འདི་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་གཡིན་པ་ས་དུ་ཆོའི་སྒྲིང་ལ་ཤོག་གི་དུ། འདི་ནི་མཐོང་བ་མངོན་གྱིས་གཡིན་པ་ས་དུ་ཆོའི་ལ་ཤོག་ཞེས་གྲི་སྒྲིང་ཅིག་བཏང་བར་དུ།

འདི་ལྟར་པས་མ་ན་ར་ཚོའི་སྤྱད་མེད་ནམ་དག་གི་བཅེ་དུང་ཞིག་རོལ་མི་ཐུབ་པས་རྒྱ་མཚན་ར་ཚོའི་
པ་ཤུལ་ཤུའི་ཐིན་གྱིན་མི་འདུག་ལ། ར་ཚོའི་མི་གཞི་ལེགས་པོ་ཞིག་ཀྱང་འཕྲོངས་གྱིན་མི་འདུག ར་ཚོའི་མི་
ཤུ་སྟལ་ཚེགས་ཅན་ཞིག་དེ་ལས་ཀྱང་འཕྲོངས་གྱིན་མི་འདུག རང་དོན་འབབ་ཞིག་གཉེར་ལ་པས་ཅམ་གྱིས་
རང་གཞན་ལུང་བའི་རྒྱ་ཡིན་སྟེ། ད་དུང་ར་ཚོའི་མང་མང་ཞིག་ཤོར་འདུག ར་ཚོ་གང་ནས་ཤོར་བ་དང་ཅིའི་
ཕྱིར་ཤོར་བ། གང་དུ་འཕྲོ་བ། ར་ཚོའི་བཙུམས་ལུང་དམིགས་ལུ། ར་ཚོའི་སྟོབ་རྒྱུན་རིག་གནས། ར་ཚོའི་
རྒྱལ་མེན་སྟོང་སྟོབས། མདོར་ན་ར་ཚོའི་ཡོད་ཚད་ནས་ཐམས་ཅད་ལ་ཉ་ཅད་འཛིགས་དུང་གི་གནས་སྟེ་རྒྱུང་
འདུག ར་ཚོ་ད་དུང་ལེ་ཤོ་དང་བག་འཁུམས་སྟོང་ཞེན་གེ་མེད་ཚོར་མེད་དང་བསྟན་དེ་དཔེ་ཆ་ཁོར་ལས་པས་མ་
གཞིག་དང་ལས་མེན་མི་ཤེས་པ་འདི་ཅི་འདྲའི་ཡིད་ལམ་པ་ལ།

དམིང་ཚོ་པོ་ཉི་མ་གཞོན་སྒྲོལ་མ་ཚོ་གཞིང་པ་ས་ས་དེ་ཕྱད་ཀྱིས་རྒྱ་དེད། ད་ཚོ་འབྲང་གཞུང་གི།

११

ང་ཚོས་དགའ་རོགས་སྤྲིག་དུས་རང་རྟོགས་རང་འགྲུལ་དང་ལྷག་བསམ་ནུས་
 དག་གིས་སོ་སོར་སེམས་ཁུར་བྱེད་མཁན་དེག་དམ་དགོས། འདི་ལྟར་བྱས་ཆོ་བ་ཅེ་དུང་
 གི་སྐྱོ་གར་ཐོན་མི་སྤིད་པ་འོ།

མ་ཁ་ལེན་ཁོས།

བོད་ཀྱི་འཕྲིན་ལེན་བྱེད་པའི་བཅེ་བྱང་སྐོར་གྱི་ཆོད་དེབ་ཆེན་པོ།
 མི་རྒྱ་མཐིམ་གྱི་གནས་བཤད།
 བཅེ་ལེན་གྱི་དགའ་རོགས་ཐོག་མ། འཕྲིན་བྱང་དུ་གློ་མ་བཟ།
 བདེ་སྐྱིད་ལྷ་མོ། ཆོ་སྦྱོར་སྐྱིད།

སྐྱོབ་ཆེན་པ་འབྲུག་མོ་ཀར་ཐང་བ། བཅེ་བྱང་པ་འབྲུག་པའི་ལྷ་ཐོག་།
 བཅེ་ལེན་པའི་བཅེ་བྱང་གསུམ་ཆོར་མ།
 མ་སྐང་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སྐོག་བརྟན་གསར་པ་པ་སྐྱོན་ལེགས་འབྲུག་བྱང་།
 ཡོད་ཆོད་ཞེ་ལ་འཛིན་ཆོག་སེམས་ཀྱི་ཐ་སྲུང་དག་གཏུ་འབྲུར།

གནས་ལྷན། **སྐྱོ་ལ་མ།** ལྷག་ལྷ་འཕྲོ་ལ་འཕྲོ་བཅེ་བྱང་། ལྷ་རྒྱས།
 མོ། གར་དབང་། གྲམ་བུ། མིས་ཀྱིས་བརྒྱས།
 བྱང་དུས་ཤོག་ཐུའི་གནས་ལྷ་ཞིག་བཅོ་སྦྱང་།
 ཆོག་ཏུ་ཞེས་རབ་རྟོ་ཞེ། གཙམ་སྐྱུག་ན།

ང་འདི་ལྟར་བྱང་སོང་ན།

གཤིག་ནག་མར་བཟའ་སྐྱོ་སྤྱོད།

ཐོད་ཀྱི་བྱང་མེད་སྐོག་བརྟན་

འབྲུག་ཁྲིད་པ་ཐོག་མ།

སྐྱོབ་ཆེན་པ་ཞེས་པའི་ལ་པ་ར་མ་ཉེན་ཆས།

མིང་མེད། རྟོ།

སེམས་ཆོར་དམར་ཤིས་མ།
 ཁྲགས་ཐིག

